叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 经厨房测试的罐头食品食谱(kitchen Tested Recipes From Canned Foods) 000001

2. 经厨房测试的罐头食品食谱(kitchen Tested Recipes From Canned Foods) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

经厨房测试的罐头食品食谱(Kitchen Tested Recipes from Canned Foods)
第1/2页

['kɪtʃɪn]
KITCHEN
厨房

厨房

['testɪd] ['resəpɪz]
Tested **Recipes**
测试 食谱

经过测试的食谱

[frɒm; frəm] [kænd] [fu:dz]
FROM **CANNED** **FOODS**
从 罐装 食物

来自罐头食品

[ai]
i
我

我

[ə; eɪ] [gaɪd] [tu:; tə] ['kɒmən] [kæn; kən]['saɪzɪz]
A **Guide** **to** **Common** **Can** **Sizes**
一个 指导 到 常见的 能 尺寸

常见罐头尺寸指南

[nəʊ] . ¼
No **.** **¼**
不 . ¼

1/4号

[flæt] [kæn; kən] 4¾ [ˌəʊ 'zed] .
FLAT **CAN** **4¾** **oz** **.**
平坦的 能 4¾ 盎司 .

扁平罐装 4¾ 盎司

[ə'prɒksɪmətli] ½ [kʌp] [ju:st] [fɔ:(r); fə(r)] ['veəriəs] [mi:t] [spredz] , [sʌtʃ] [æz; əz][hæm] , [tʌŋ]
approximately **½** **cup** **Used** **for** **various** **meat** **spreads** **,** **such** **as** **ham** **,** **tongue**
大约 ½ 杯子 用过的 为了 各种各样的 肉 传播 , 这样的 作为 火腿 , 舌头
[ænd; ənd]['lɪvə(r)] .
and **liver** **.**
和 肝 .

约 ½ 杯。用于各种肉类涂抹酱，如火腿、牛舌和牛肝。

[nəʊ] . ½
No **.** **½**
不 . ½

½号

[flæt] [kæn; kən] 7¾ [ˌəʊ 'zed] . - 8½ [ˌəʊ 'zed] .
FLAT **CAN** **7¾** **oz** **.** **-** **8½** **oz** **.**
平坦的 能 7¾ 盎司 . - 8½ 盎司 .

扁平罐装 7¾ 盎司-8½ 盎司

[əˈprɒksɪmətli] [wʌn] [kʌp] [juːst] [ˈprɪnsəpli] [fɔː(r); fə(r)] [ˈsæmən] .

approximately	**1**	**cup**	**Used**	**principally**	**for**	**salmon**	**.**
大约	1	杯子	用过的	主要	为了	三文鱼	.

约1杯，主要用于鲑鱼。

[nəʊ] . [wʌn] [tɔːl] [kæn; kən] - [tuː; tə] - [ˌəʊ ˈzed] .

No	**.**	**1**	**TALL**	**CAN**	**12**	**to**	**16**	**oz**	**.**
不	.	1	高的	能	-	到	-	盎司	.

1号高罐 12 至 16 盎司

[əˈprɒksɪmətli] [ˌtuːˈtuː] [kʌps] [juːst] [fɔː(r); fə(r)] [ˈsæmən] , [fruːt] [ˈkɒkteɪl] [ænd; ənd] [fruːts] [fɔː(r); fə(r)] [ˈsæləd]

approximately	**2**	**cups**	**Used**	**for**	**salmon**	**,**	**fruit**	**cocktail**	**and**	**fruits**	**for**	**salad**
大约	2	杯子	用过的	为了	三文鱼	,	水果	鸡尾酒	和	水果	为了	沙拉

.

:

.

大约2杯，用于鲑鱼、什锦水果和沙拉水果。

[nəʊ] . [ˌtuːˈtuː] [kæn; kən] [wʌn] [ˈel biː] . [ˌtuːˈtuː] [ˌəʊ ˈzed] .

No	**.**	**2**	**CAN**	**1**	**lb**	**.**	**2**	**oz**	**.**
不	.	2	能	1	磅	.	2	盎司	.

2号罐装 1磅2盎司

[tuː; tə] [wʌn] [ˈel biː] . [eit] [ˌəʊ ˈzed] .

to	**1**	**lb**	**.**	**8**	**oz**	**.**
到	1	磅	.	8	盎司	.

至 1 磅 8 盎司

[əˈprɒksɪmətli] 2½ [kʌps] [juːst] [praɪˈmerəli] [fɔː(r); fə(r)] [ˈvedʒtəb(ə)lz] , [fruːts] [ænd; ənd] [dʒuːs] .

approximately	**2½**	**cups**	**Used**	**primarily**	**for**	**vegetables**	**,**	**fruits**	**and**	**juices**	**.**
大约	2½	杯子	用过的	主要	为了	蔬菜	,	水果	和	果汁	.

约 2.5 杯，主要用于蔬菜、水果和果汁。

[nəʊ] . 2½

No	**.**	**2½**
不	.	2½

2½号

[kæn; kən] [wʌn] [ˈel biː] .

CAN	**1**	**lb**	**.**
能	1	磅	.

罐装 1 磅

- [ˌəʊ ˈzed] .

10	**oz**	**.**
-	盎司	.

10盎司

[tuː; tə] [ˌtuːˈtuː] [ˈɛlˈbiːˈɛs] . [θriː] [ˌəʊ ˈzed] .

to	**2**	**lbs**	**.**	**3**	**oz**	**.**
到	2	磅	.	3	盎司	.

至 2 磅 3 盎司

[əˈprɒksɪmətli] 3½ [kʌps] [juːst] [ˈmeɪnli] [fɔː(r); fə(r)] [fruːts] .

approximately	**3½**	**cups**	**Used**	**mainly**	**for**	**fruits**	**.**
大约	3½	杯子	用过的	主要	为了	水果	.

约 3.5 杯，主要用于水果。

[ˈspɪnɪtʃ] , [təˈmɑːtəʊz] , [ˈsaʊəkraʊt] , [biːts] [ænd; ənd] [ˈpʌmpkɪn] [ɑː(r); ə(r)] [ˈɔːlsəʊ] [pækt] [ɪn] [ˌaɪ ˈtiː] .

Spinach	**,**	**tomatoes**	**,**	**sauerkraut**	**,**	**beets**	**and**	**pumpkin**	**are**	**also**	**packed**	**in**	**it**	**.**
菠菜	,	西红柿	,	酸菜	,	甜菜	和	南瓜	是	还	包装	在	它	.

里面还装着菠菜、西红柿、酸菜、甜菜和南瓜。

[nəʊ] . [θriː] ['sɪlɪndə(r)] [kæn; kən][wʌn][ˌkjuː 'tiː] . - ['fluːɪd][ˌəʊ 'zed] .

No	.	3	CYLINDER	CAN	1	qt	.	14	fluid	oz	.
不	.	3	圆柱	能	1	qt	.	-	体液	盎司	.

3号圆柱罐 1夸脱 14液盎司

[əˈprɒksɪmətli] 5¾ [kʌps] [juːst] [praɪˈmerəli][fɔː(r); fə(r)][fruːt][ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)l][dʒuːs][ænd; ənd]

approximately	5¾	cups	Used	primarily	for	fruit	and	vegetable	juices	and
大约	5¾	杯子	用过的	主要	为了	水果	和	蔬菜	果汁	和

[kənˈteɪnz] - [ɔː(r)] - ['aʊnsɪz] .

contains	46	or	47	ounces	.
包含	-	或者	-	盎司	.

约 5¾ 杯，主要用于果蔬汁，容量为 46 或 47 盎司。

[nəʊ] . - [kæn; kən][sɪks]['ɛlˈbiːˈɛs] .

No	.	10	CAN	6	lbs	.
不	.	-	能	6	磅	.

10号罐装6磅

[tuː; tə][eit]['ɛlˈbiːˈɛs] .

to	8	lbs	.
到	8	磅	.

至 8 磅。

[əˈprɒksɪmətli] - [kʌps] [juːst] [fɔː(r); fə(r)]['vedʒtəb(ə)lz][ænd; ənd] [fruːts] .

approximately	13	cups	Used	for	vegetables	and	fruits	.
大约	-	杯子	用过的	为了	蔬菜	和	水果	.

约13杯，用于蔬菜和水果。

['kɒmənli] [kɔːld] [ˌɪnstɪˈtjuːʃənl] [ɔː(r)] ['restrɒnt] [saɪz][ænd; ənd][ɪz][nɒt] ['ɔːdnrəli] [əˈveɪləb(ə)l][ɪn]['riːteɪl]

Commonly	called	institutional	or	restaurant	size	and	is	not	ordinarily	available	in	retail
通常	称为	机构	或者	餐厅	尺寸	和	是	不是	按说	可用的	在	零售

[stɔːz] . [wʌn]

stores	.	1
商店	.	1

通常被称为机构用或餐厅用规格，一般零售店不出售。

['kɪtʃɪn] ['testɪd] ['resəpɪz] [frɒm; frəm] [kænd] [fuːdz]

KITCHEN	TESTED	RECIPES	FROM	CANNED	FOODS
厨房	测试	食谱	从	罐装	食物

用罐头食品制作的厨房实测食谱

[prɪˈpeərɪŋ] [əˈtræktɪv] , [njuˈtrɪʃəs] [miːlz] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['fæməli][ɪz][æn; ən][eɪm][ɪn] ['evri] [həʊm] .

Preparing	attractive	,	nutritious	meals	for	the	family	is	an	aim	in	every	home	.
准备	吸引人的	,	营养丰富的	餐	为了	这	家庭	是	一个	目的	在	每一个	家	.

为家人准备色香味俱佳、营养丰富的饭菜是每个家庭的目标。

[tuː; tə] [ðəʊz] [huː] [nəʊ] [ðə; ði] [ɪˈkɒnəmi] , [kənˈviːniəns] , [ænd; ənd]['njuːtrətɪv]['vælјuː][ɒv; əv]

To	those	who	know	the	economy	,	convenience	,	and	nutritive	value	of
到	那些	WHO	知道	这	经济	,	方便	,	和	营养	价值	的

[kəˈmɜːʃəli] [kænd] [fuːdz] ,

commercially	canned	foods	,
商业上	罐装	食物	,

对于那些了解市售罐头食品的经济性、便利性和营养价值的人来说，

[ðɪs] ['bʊklət] [ɒv; əv]['riːs(ə)ntli] [kriˈeɪtɪd] [ænd; ənd] [dɪˈveləpt] ['resəpɪz][frɒm; frəm][ðə; ði][kæŋkoʊ] ['testɪŋ]

this	booklet	of	recently	created	and	developed	recipes	from	the	Canco	Testing
这	小册子	的	最近	创建	和	发达	食谱	从	这	坎科	测试

['kɪtʃɪn] [wɪl] [biː; bi][ə; eɪ] [sɔːs] [fɔː(r); fə(r)] [njuː] ['æpɪtaɪzɪŋ] ['dɪʃɪz] .

Kitchen	will	be	a	source	for	new	appetizing	dishes	.
厨房	将要	是	一个	来源	为了	新的	令人垂涎的	菜肴	.

这本小册子收录了 Canco 测试厨房近期创作和开发的食谱，将成为您寻找美味新菜的灵感来源。

[tuː; tə][ðə; ði] ['meni] [huː] [ɑː(r); ə(r)] [ɪ'stæblɪʃɪŋ] [njuː] [hoʊmz] [ænd; ənd] ['plænɪŋ] [ænd; ənd] [prɪ'peərɪŋ]

To	the	many	who	are	establishing	new	homes	and	planning	and	preparing
到	这	许多	WHO	是	建立	新的	房屋	和	规划	和	准备

[miːlz] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][fɜːst] [taɪm] ,

meals	for	the	first	time	,
餐	为了	这	第一的	时间	,

对于许多正在建立新家、第一次计划和准备膳食的人们来说，

[ðɪs] ['bʊklət] [wɪl] [prə'vaɪd] [ðə; ði] ['niːdɪd] ['resəpɪz] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['deɪli] [m'ɛnjuːz] , ['weðə(r)] [ðeɪ]

this	booklet	will	provide	the	needed	recipes	for	the	daily	menus	,	whether	they
这	小册子	将要	提供	这	需要	食谱	为了	这	日常的	菜单	,	无论	他们

[biː; bi][ˈsɪmp(ə)l][ɔː(r)] [ɪ'læbərət] .

be	simple	or	elaborate	.
是	简单的	或者	精心制作的	.

这本小册子将提供每日菜单所需的食谱，无论菜单是简单的还是复杂的。

[ðə; ði][juːz][ɒv; əv] [kə'mɜːʃəli] [kænd] [fuːdz] [seɪvz] ['meni] ['aʊəz] [ɪn][ðə; ði][ˌprepə'reɪʃ(ə)n][ɒv; əv]

The	use	of	commercially	canned	foods	saves	many	hours	in	the	preparation	of
这	使用	的	商业上	罐装	食物	保存	许多	小时	在	这	准备	的

[fruːts] ,

fruits	,
水果	,

使用市售罐头食品可以节省大量水果准备时间。

['vedʒtəb(ə)l] , [fɪʃ] [ænd; ənd] [miːts] , [ænd; ənd]['ɔːlsəʊ] [ə'ʃuə] [nəʊ] [weɪst] .

vegetable	,	fish	and	meats	,	and	also	assures	no	waste	.
蔬菜	,	鱼	和	肉类	,	和	还	保证	不	浪费	.

蔬菜、鱼类和肉类，并且保证不浪费。

['teɪb(ə)l][ɒv; əv] ['kɒntents]

TABLE	OF	CONTENTS
桌子	的	内容

目录

[suːps]

SOUPS
汤

汤

[pjʊ'reɪ] Mongole3

Purée	Mongole3
菜泥	Mongole3

蒙古果泥3

[kɔːn] [ænd; ənd][tə'mɑːtəʊ] Chowder3

Corn	and	Tomato	Chowder3
玉米	和	番茄	Chowder3

玉米番茄浓汤3

[fɪʃ] [tə'mɑːtəʊ] Stew3

Fish	Tomato	Stew3
鱼	番茄	Stew3

鱼肉番茄炖菜3

[fɪʃ]

FISH
鱼

鱼

['dʒelid] ['sæmən] Mold5

Jellied	Salmon	Mold5
果冻	三文鱼	Mold5

冻状鲑鱼霉菌5

[beɪkt] ['sæmən] [wɪð] Dressing5

Baked	**Salmon**	**with**	**Dressing5**
烘焙	三文鱼	和	Dressing5

烤三文鱼配酱汁5

['lɒbstə(r)] Bisque5

Lobster	**Bisque5**
龙虾	Bisque5

龙虾浓汤5

['kriːəʊl] [fɪʃ] Pie6

Creole	**Fish**	**Pie6**
克里奥尔语	鱼	Pie6

克里奥尔鱼派6

['sʌðən] Shrimp6

Southern	**Shrimp6**
南方	Shrimp6

南方虾6

['tjuːnə][ænd; ənd]['æp(ə)l] Salad6

Tuna	**and**	**Apple**	**Salad6**
金枪鱼	和	苹果	Salad6

金枪鱼苹果沙拉6

['devəld] Sardines7

Deviled	**Sardines7**
魔鬼	Sardines7

魔鬼沙丁鱼7

['vedʒtəb(ə)lz]

VEGETABLES
蔬菜

蔬菜

['seɪvəri] Vegetables9

Savory	**Vegetables9**
美味	Vegetables9

美味蔬菜9

[brɔɪld] Corn9

Broiled	**Corn9**
烤制	Corn9

烤玉米9

['kærət] [ænd; ənd] [raɪs] Croquettes9

Carrot	**and**	**Rice**	**Croquettes9**
胡萝卜	和	米	Croquettes9

胡萝卜米饼9

['kriːəʊl] ['hæmbɜːgə(r)][ænd; ənd] [biːn] Pie10

Creole	**Hamburger**	**and**	**Bean**	**Pie10**
克里奥尔语	汉堡包	和	豆	Pie10

克里奥尔汉堡和豆派10

[ə'spærəgəs] Croquettes10

Asparagus	**Croquettes10**
芦笋	Croquettes10

芦笋炸丸子10

[tʃiːz] Sauce10

Cheese	**Sauce10**
奶酪	Sauce10

芝士酱10

[biːn] Stew11

Bean	**Stew11**
豆	Stew11

豆炖菜11

[swiːt] [pəˈteɪtəʊ] Scones12

Sweet	**Potato**	**Scones12**
甜的	土豆	Scones12

红薯司康饼12

[beɪkt] [ˈspɪnɪtʃ] [ænd; ənd] Corn12

Baked	**Spinach**	**and**	**Corn12**
烘焙	菠菜	和	Corn12

烤菠菜和玉米12

Spinach12

Spinach12
Spinach12

菠菜12

[pɔːk] [tʃɒps] Creole13

Pork	**Chops**	**Creole13**
猪肉	排骨	Creole13

克里奥尔猪排13

[ˌdʒuːlɪˈen] [biːts] [wɪð] [ˈhɔːsrædɪʃ] Sauce13

Julienne	**Beets**	**with**	**Horseradish**	**Sauce13**
朱莉安	甜菜	和	辣根	Sauce13

甜菜丝配辣根酱13

[əˈspærəgəs] [ˈlʌntʃən] Rolls13

Asparagus	**Luncheon**	**Rolls13**
芦笋	午餐	Rolls13

芦笋午餐卷13

[fruːts]

FRUITS
水果

水果

[fruːt] [dɪˈzɜːt] Rolls15

Fruit	**Dessert**	**Rolls15**
水果	甜点	Rolls15

水果甜点卷15

[spaɪst] Fruits15

Spiced	**Fruits15**
加香料	Fruits15

香料水果15

[ˈgəʊldən] [fruːt] Punch15

Golden	**Fruit**	**Punch15**
金的	水果	Punch15

黄金水果宾治15

[ˈkrænbəri] [ænd; ənd] [ˈreɪzn] Pie16

Cranberry	**and**	**Raisin**	**Pie16**
蔓越莓	和	葡萄干	Pie16

蔓越莓葡萄干派16

[fruːt] Custard16

Fruit	**Custard16**
水果	Custard16

水果蛋奶冻16

[sɒft] Custard16
Soft **Custard16**
柔软的 Custard16

软卡仕达酱16

['pʌmpkɪn] Whip1723
Pumpkin **Whip1723**
南瓜 Whip1723

南瓜奶油1723

[pjʊ'reɪ] [mɑːŋgoli]
PURÉE **MONGOLE**
菜泥 蒙古人

蒙古果泥

[wʌn][nəʊ] . [wʌn][kæn; kən] [kən'denst] [tə'mɑːtəʊ] [suːp]
1 **No** **.** **1** **can** **Condensed** **Tomato** **Soup**
1 不 . 1 能 浓缩版 番茄 汤

1罐1号浓缩番茄汤

[wʌn][nəʊ] . [wʌn][kæn; kən] [kən'denst] [griːn] [piː] [suːp]
1 **No** **.** **1** **can** **Condensed** **Green** **Pea** **Soup**
1 不 . 1 能 浓缩版 绿色的 豌豆 汤

1罐1号浓缩青豆汤

2⅔ [kʌps] [mɪlk]
2⅔ **cups** **Milk**
2⅔ 杯子 牛奶

2⅔ 杯牛奶

[wʌn] [kʌp] ½ - [ɪntʃ] [bred] [kjuːbz]
1 **cup** **½** **-** **inch** **Bread** **Cubes**
1 杯子 ½ - 英寸 面包 立方体

杯 ½ 英寸面包丁

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [ˌmɑːdʒə'riːn][ɔː(r)]['bʌtə(r)]
2 **tablespoons** **Margarine** **or** **Butter**
2 汤匙 人造黄油 或者 黄油

2汤匙人造黄油或黄油

[mɪks] [suːps] [tə'geðə(r)] [ɪn] ['sɔːspən] ; [ˌeɪ diː 'diː] [mɪlk] , ['stɜːrɪŋ] [ʌn'tɪl] [wel] ['blendɪd] .
Mix **soups** **together** **in** **saucepan** **;** **add** **milk** **,** **stirring** **until** **well** **blended** **.**
混合 汤 一起 在 平底锅 ; 添加 牛奶 , 搅拌 直到 出色地 混合 .

将各种汤料混合在平底锅中；加入牛奶，搅拌至完全融合。

[hiːt] ['θʌrəli] .
Heat **thoroughly** **.**
热 彻底 .

彻底加热。

['səʊteɪ] [bred] [kjuːbz] [ɪn] [fæt] [ʌn'tɪl] ['delɪkətli] [braʊn] ; [sɜːv] [æz; əz] ['gɑːnɪʃ] .
Sauté **bread** **cubes** **in** **fat** **until** **delicately** **browned** **;** **serve** **as** **garnish** **.**
炒 面包 立方体 在 胖的 直到 轻柔地 棕色 ; 服务 作为 装饰 .

将面包丁用油脂煎至金黄色，作为装饰。

['θɪnli] [slaɪst] ['seləri] [meɪ] ['ɔːlsəʊ] [biː; bi] [juːst] [æz; əz] ['gɑːnɪʃ] .
Thinly **sliced** **celery** **may** **also** **be** **used** **as** **garnish** **.**
薄薄的 切片 芹菜 可能 还 是 用过的 作为 装饰 .

也可以用切成薄片的芹菜作装饰。

[fɔːr][tuː; tə][sɪks] [s'ɜːvɪŋz]
4 **to** **6** **Servings**
4 到 6 份量

4至6人份

[kɔ:n] [ænd; ənd][tə'mɑ:təʊ] ['tʃaʊdə(r)]
CORN **AND** **TOMATO** **CHOWDER**
玉米 和 番茄 浓汤

玉米番茄浓汤

[ˌtu:'tu:]['slaɪsɪz]['beɪkən][ɔ:(r)][sɔ:lt] [pɔ:k]
2 **slices** **Bacon** **or** **Salt** **Pork**
2 切片 熏肉 或者 盐 猪肉

2片培根或咸猪肉

[wʌn] ['mi:diəm] - [saɪzd] ['ʌnjən] , [slaɪst]
1 **medium** **-** **sized** **Onion** **,** **sliced**
1 中等的 - 尺寸 洋葱 , 切片

1个中等大小的洋葱，切片

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] [gri:n] ['pepə(r)]
2 **tablespoons** **Green** **Pepper**
2 汤匙 绿色的 胡椒

2汤匙青椒

[wʌn][nəʊ] . 2½ [kæn; kən][tə'mɑ:təʊz]
1 **No** **.** **2½** **can** **Tomatoes**
1 不 . 2½ 能 西红柿

1罐2号半番茄

[wʌn][nəʊ] . [ˌtu:'tu:][kæn; kən] [kri:m] [staɪl] [kɔ:n]
1 **No** **.** **2** **can** **Cream** **Style** **Corn**
1 不 . 2 能 奶油 风格 玉米

1罐2号奶油玉米

[wʌn] ['ti:spu:n] [sɔ:lt]
1 **teaspoon** **Salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

¼ ['ti:spu:n] [taɪm]
¼ **teaspoon** **Thyme**
¼ 茶匙 百里香

¼茶匙百里香

[dæʃ] [ɒv; əv]['pepə(r)]
Dash **of** **Pepper**
短跑 的 胡椒

少许胡椒粉

[kʌt] ['beɪkən]['ɪntu:] ½ - [ɪntʃ] ['slaɪsɪz] .
Cut **bacon** **into** **½** **-** **inch** **slices** **.**
切 熏肉 进入 ½ - 英寸 切片 .

将培根切成 ½ 英寸厚的片。

['səʊteɪ]['beɪkən] , ['ʌnjənz] [ænd; ənd] [gri:n] ['pepə(r)] [ɪn] [lɑ:dʒ] ['sɔ:spən] .
Sauté **bacon** **,** **onions** **and** **green** **pepper** **in** **large** **saucepan** **.**
炒 熏肉 , 洋葱 和 绿色的 胡椒 在 大的 平底锅 .

在大平底锅中翻炒培根、洋葱和青椒。

[ˌeɪ di: 'di:][tə'mɑ:təʊz] ; [mɪks] [wel] .
Add **tomatoes** **;** **mix** **well** **.**
添加 西红柿 ; 混合 出色地 .

加入番茄，搅拌均匀。

[ˌeɪ di: 'di:] [kɔ:n] ; ['si:z(ə)n] [wɪð] [sɔ:lt] , [taɪm] [ænd; ənd]['pepə(r)] .
Add **corn** **;** **season** **with** **salt** **,** **thyme** **and** **pepper** **.**
添加 玉米 ; 季节 和 盐 , 百里香 和 胡椒 .

加入玉米粒；用盐、百里香和胡椒粉调味。

['kʌvə(r)] ; ['sɪmə(r)] [fɔ:(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .

Cover	;	simmer	for	20	minutes	.
覆盖	;	煨	为了	-	分钟	.

盖上锅盖，小火煮20分钟。

[sɪks][tu:; tə][eit] [s'ɜ:vɪŋz]

6	to	8	Servings
6	到	8	份量

6至8人份

[fɪʃ] [tə'mɑ:təʊ] [stju:]

FISH	TOMATO	STEW
鱼	番茄	炖

鱼肉番茄炖菜

[θri:] ['mi:diəm] - [saɪzd] [pə'teɪtəʊz] (1½ [kʌps] [kju:bd])

3	medium	-	sized	Potatoes	(	1½	cups	cubed	)
3	中等的	-	尺寸	土豆	(	1½	杯子	立方	)

3个中等大小的土豆（切丁后约1.5杯）

[fɔ:r] ['teɪbəlˌspu:nz] [fæt]

4	tablespoons	Fat
4	汤匙	胖的

4汤匙脂肪

⅓ [kʌp] [tʃɒpt] ['ʌnjənz]

⅓	cup	chopped	Onions
⅓	杯子	切碎	洋葱

三分之一杯切碎的洋葱

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] [gri:n] ['pepə(r)]

2	tablespoons	Green	Pepper
2	汤匙	绿色的	胡椒

2汤匙青椒

[wʌn][nəʊ] . [ˌtu:'tu:][kæn; kən][tə'mɑ:təʊ][dʒu:s]

1	No	.	2	can	Tomato	Juice
1	不	.	2	能	番茄	汁

1罐2号番茄汁

[wʌn] [kʌp] ['wɔ:tə(r)]

1	cup	Water
1	杯子	水

杯水

[wʌn] ['ti:spu:n] [sɔ:lt]

1	teaspoon	Salt
1	茶匙	盐

1茶匙盐

⅛ ['ti:spu:n] ['pepə(r)]

⅛	teaspoon	Pepper
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[dæʃ] [ɒv; əv] [taɪm]

Dash	of	Thyme
短跑	的	百里香

少许百里香

[wʌn]['sɛvən] - [ˌəʊ 'zed] . [kæn; kən] [fɪʃ] [fleɪks]

1	7	-	oz	.	can	Fish	Flakes
1	7	-	盎司	.	能	鱼	薄片

1罐7盎司装鱼片

[peə(r)][ænd; ənd][kjuːb][pə'teɪtəʊz] ; ['səʊteɪ] [wɪð] ['ʌnjənz][ɪn][fæt][ʌn'tɪl] ['laɪtli] [braʊn] .

Pare	**and**	**cube**	**potatoes**	**;**	**sauté**	**with**	**onions**	**in**	**fat**	**until**	**lightly**	**browned**	**.**
削减	和	立方体	土豆	;	炒	和	洋葱	在	胖的	直到	轻轻	棕色	.

将土豆削皮切丁；用油将土豆和洋葱一起炒至微黄。

[ˌeɪ diː 'diː] [griːn] ['pepə(r)] , [tə'mɑːtəʊ][dʒuːs] , ['wɔːtə(r)] , [sɔːlt] , ['pepə(r)][ænd; ənd] [taɪm] .

Add	**green**	**pepper**	**,**	**tomato**	**juice**	**,**	**water**	**,**	**salt**	**,**	**pepper**	**and**	**thyme**	**.**
添加	绿色的	胡椒	,	番茄	汁	,	水	,	盐	,	胡椒	和	百里香	.

加入青椒、番茄汁、水、盐、胡椒粉和百里香。

[kʊk] [ʌn'tɪl] [pə'teɪtəʊz][ɑː(r); ə(r)]['tendə(r)] .

Cook	**until**	**potatoes**	**are**	**tender**	**.**
厨师	直到	土豆	是	投标	.

煮至土豆软烂。

[ˌeɪ diː 'diː] [fɪʃ] [fleɪks] .

Add	**fish**	**flakes**	**.**
添加	鱼	薄片	.

加入鱼片。

['sɪmə(r)] [fɔː(r); fə(r)][faɪv] ['mɪnɪts] .

Simmer	**for**	**5**	**minutes**	**.**
煨	为了	5	分钟	.

小火慢煮5分钟。

[fɔːr] Servings45

4	**Servings45**
4	Servings45

4人份45

['dʒelid] ['sæmən] [məʊld]

JELLIED	**SALMON**	**MOLD**
果冻	三文鱼	模具

冻鲑鱼霉菌

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [pleɪn]['dʒelətɪn]

2	**tablespoons**	**plain**	**Gelatin**
2	汤匙	清楚的	明胶

2汤匙纯明胶

½ [kʌp][kəʊld]['wɔːtə(r)]

½	**cup**	**Cold**	**Water**
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**Salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[dæʃ] [ɒv; əv]['pepə(r)]

Dash	**of**	**Pepper**
短跑	的	胡椒

少许胡椒粉

¼ ['tiːspuːn] ['wʊstəʃə(r)] [sɔːs]

¼	**teaspoon**	**Worcestershire**	**Sauce**
¼	茶匙	伍斯特郡	酱

¼茶匙伍斯特沙司

[wʌn] [beɪ] [liːf]

1	**Bay**	**Leaf**
1	湾	叶子

1片月桂叶

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən][təˈmɑːtəʊ][dʒuːs]

1	No	.	2	can	Tomato	Juice
1	不	.	2	能	番茄	汁

1罐2号番茄汁

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['leмən] [dʒuːs]

2	tablespoons	Lemon	Juice
2	汤匙	柠檬	汁

2汤匙柠檬汁

[wʌn]['sɛvən] - [ˌəʊ 'zed] .

1	7	-	oz	.
1	7	-	盎司	.

7 盎司

[kæn; kən] ['sæmən]

can	Salmon
能	三文鱼

罐装鲑鱼

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɒpt] ['ʌnjən]

1	tablespoon	chopped	Onion
1	汤匙	切碎	洋葱

1汤匙切碎的洋葱

½ [kʌp] [tʃɒpt] ['seləri]

½	cup	chopped	Celery
½	杯子	切碎	芹菜

半杯切碎的芹菜

[ˌtuːˈtuː][hɑːd] [kʊkt] [egz]

2	hard	cooked	Eggs
2	难的	煮熟	鸡蛋

2个煮熟的鸡蛋

['sɒfn] ['dʒelətɪn][ɪn][kəʊld]['wɔːtə(r)] .

Soften	gelatin	in	cold	water	.
软化	明胶	在	寒冷的	水	.

将明胶用冷水软化。

[ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt] , ['pepə(r)] , ['wʊstəʃə(r)] [sɔːs] [ænd; ənd] [beɪ] [liːf] [tuː; tə][təˈmɑːtəʊ][dʒuːs] ; [hiːt] [tuː; tə] ['bɔɪlɪŋ] [pɔɪnt] .

Add	salt	,	pepper	,	Worcestershire	sauce	and	bay	leaf	to	tomato	juice	;	heat	to	boiling	point	.
添加	盐	,	胡椒	,	伍斯特郡	酱	和	湾	叶子	到	番茄	汁	;	热	到	沸腾	观点	.

在番茄汁中加入盐、胡椒粉、伍斯特沙司和月桂叶；加热至沸腾。

[rɪˈmuːv] [beɪ] [liːf] ; [ˌeɪ diː 'diː]['leмən][dʒuːs] .

Remove	bay	leaf	;	add	lemon	juice	.
消除	湾	叶子	;	添加	柠檬	汁	.

取出香叶，加入柠檬汁。

[pɔː(r)][hɒt] ['siːz(ə)nd] [təˈmɑːtəʊ][dʒuːs]['əʊvə(r)]['dʒelətɪn] .

Pour	hot	seasoned	tomato	juice	over	gelatin	.
倒	热的	经验丰富的	番茄	汁	超过	明胶	.

将热的调味番茄汁浇在明胶上。

[stɜː(r)][ʌnˈtɪl] [dɪˈzɒlvd] .

Stir	until	dissolved	.
搅拌	直到	溶解	.

搅拌至完全溶解。

[tʃɪl] ['dʒelətɪn]['mɪkstʃə(r)] [ʌn'tɪl] ['slaɪtli] ['θɪkənd] .

Chill	gelatin	mixture	until	slightly	thickened	.
寒意	明胶	混合物	直到	轻微地	增稠	.

将明胶混合物冷藏至略微浓稠。

[fleɪk] ['sæmən] , [mɪks] [wɪð] ['ʌnjən] , ['seləri] [ænd; ənd] [tʃɒpt] [egz] .

Flake	salmon	,	mix	with	onion	,	celery	and	chopped	eggs	.
薄片	三文鱼	,	混合	和	洋葱	,	芹菜	和	切碎	鸡蛋	.

将鲑鱼片与洋葱、芹菜和切碎的鸡蛋混合。

[fəʊld]['mɪkstʃə(r)]['ɪntuː] ['θɪkənd] ['dʒelətɪn] .

Fold	mixture	into	thickened	gelatin	.
折叠	混合物	进入	增稠	明胶	.

将混合物拌入增稠的明胶中。

[rɪns] [eit] - [ɪntʃ] [rɪŋ] [məʊld][ɔː(r)][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][məʊldz][ɪn][kəʊld]['wɔːtə(r)] ; [pɔː(r)][ɪn]['dʒelətɪn]['mɪkstʃə(r)] .

Rinse	8	-	inch	ring	mold	or	individual	molds	in	cold	water	;	pour	in	gelatin	mixture	.
冲洗	8	-	英寸	戒指	模具	或者	个人	模具	在	寒冷的	水	;	倒	在	明胶	混合物	.

将 8 英寸环形模具或单个模具用冷水冲洗干净；倒入明胶混合物。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːm] .

Chill	until	firm	.
寒意	直到	公司	.

冷藏至凝固。

['ʌn'məʊld][ɒn]['plætə(r)] ; ['gɑːnɪʃ] [wɪð] [krɪsp] ['letɪs] [ænd; ənd] ['wɔːtəkres] .

Unmold	on	platter	;	garnish	with	crisp	lettuce	and	watercress	.
脱模	在	拼盘	;	装饰	和	脆	莴苣	和	西洋菜	.

将蛋糕从模具中取出，放在盘子上；用爽脆的生菜和西洋菜装饰。

[sɪks][tuː; tə][eit] [s'ɜːvɪŋz]

6	to	8	Servings
6	到	8	份量

6至8人份

[nəʊt] : [wʌn][nəʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən][tə'mɑːtəʊ][dʒuːs] ['kɒkteɪl] [meɪ] [biː; bi] ['sʌbstɪtjuːtɪd] [fɔː(r); fə(r)]

Note	:	1	No	.	2	can	Tomato	Juice	Cocktail	may	be	substituted	for
笔记	:	1	不	.	2	能	番茄	汁	鸡尾酒	可能	是	替代	为了

[tə'mɑːtəʊ][dʒuːs][ænd; ənd] ['siːzniŋz] .

Tomato	Juice	and	seasonings	.
番茄	汁	和	调味料	.

注：1 罐 2 号番茄汁饮料可代替番茄汁和调味料。

[beɪkt] ['sæmən] [wɪð] ['dresɪŋ]

BAKED	SALMON	WITH	DRESSING
烘焙	三文鱼	和	敷料

烤三文鱼配酱汁

[wʌn][wʌn] - ['el biː] .

1	1	-	lb	.
1	1	-	磅	.

磅

[kæn; kən] ['sæmən]

can	Salmon
能	三文鱼

罐装鲑鱼

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [spft] [bred] [krʌmz]

2	cups	soft	Bread	Crumbs
2	杯子	柔软的	面包	面包屑

杯软面包屑

¼ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]
¼ teaspoon Pepper
¼ 茶匙 胡椒

¼茶匙胡椒粉

½ ['tiːspuːn] ['pəʊltri] [ɔː(r)] [fɪʃ] ['siːzənɪŋ]
½ teaspoon Poultry or Fish Seasoning
½ 茶匙 家禽 或者 鱼 调料

½茶匙家禽或鱼类调味料

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] [mɪnst] ['ʌnjən]
2 teaspoons minced Onion
2 茶匙 剁碎 洋葱

2茶匙切碎的洋葱

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] [tʃɒpt] ['pɑːsli]
2 teaspoons chopped Parsley
2 茶匙 切碎 香菜

2茶匙切碎的欧芹

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] [tʃɒpt] ['pɪklz]
2 teaspoons chopped Pickles
2 茶匙 切碎 泡菜

2茶匙切碎的酸黄瓜

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒəˈriːn] , ['meltɪd]
3 tablespoons Butter or Margarine , melted
3 汤匙 黄油 或者 人造黄油 , 融化

3汤匙融化的黄油或人造黄油

¼ [kʌp] [mɪlk]
¼ cup Milk
¼ 杯子 牛奶

¼ 杯牛奶

[dreɪn] ['sæmən] , [rɪˈzɜːvɪŋ] [ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['lɪkə(r)] ; [breɪk] ['ɪntuː] [lɑːdʒ] ['piːsɪz] .
Drain salmon , reserving 2 tablespoons liquor ; break into large pieces .
流走 三文鱼 , 预订 2 汤匙 酒 ; 休息 进入 大的 件 .

将鲑鱼沥干，保留 2 汤匙鱼汁；切成大块。

[pleɪs] [ɪn] ['bɒtəm] [ɒv; əv] ['miːdiəm] - [saɪzd] ['ʃæləʊ] ['kæsərəʊl] ; [ˌeɪ diː 'diː] ['sæmən] ['lɪkə(r)] .
Place in bottom of medium - sized shallow casserole ; add salmon liquor .
地方 在 底部 的 中等的 - 尺寸 浅的 沙锅 ; 添加 三文鱼 酒 .

将食材放入中等大小的浅砂锅底部；加入鲑鱼汁。

[mɪks] [təˈgeðə(r)] [rɪˈmeɪnɪŋ] [ɪnˈgriːdiənts] ; [spred] ['əʊvə(r)] ['sæmən] .
Mix together remaining ingredients ; spread over salmon .
混合 一起 其余的 原料 ; 传播 超过 三文鱼 .

将剩余的食材混合均匀，涂抹在三文鱼上。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɒdərətli] [hɒt] ['ʌv(ə)n] [æt; ət] 400°F [fɔː(r); fə(r)] [əˈbaʊt] - ['mɪnɪts] .
Bake in a moderately hot oven at 400°F for about 20 minutes .
烤 在 一个 中等程度 热的 烤箱 在 400°F 为了 关于 - 分钟 .

在 400°F 的中等温度下烘烤约 20 分钟。

['gɑːnɪʃ] [wɪð] ['pɑːsli] .
Garnish with parsley .
装饰 和 香菜 .

撒上欧芹碎装饰。

[fɔːr] [tuː; tə] [faɪv] [sˈɜːvɪŋz]
4 to 5 Servings
4 到 5 份量

4至5人份

['lɒbstə(r)] [bɪsk]
LOBSTER **BISQUE**
龙虾 浓汤

龙虾浓汤

[wʌn][sɪks] - [ˌəʊ 'zed] .
1 **6** **-** **oz** **.**
1 6 - 盎司 .

6盎司

[kæn; kən]['lɒbstə(r)] ([wʌn][kʌp])
can **Lobster** **(** **1** **cup** **)**
能 龙虾 (1 杯子)

罐装龙虾（1 杯）

[θri:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['bʌtə(r)]
3 **tablespoons** **Butter**
3 汤匙 黄油

3汤匙黄油

[wʌn] [kwɔ:t] [mɪlk] , [wɪð] [kri:m]
1 **quart** **Milk** **,** **with** **cream**
1 夸脱 牛奶 , 和 奶油

1夸脱牛奶，含奶油

1½ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]
1½ **teaspoons** **Salt**
1½ 茶匙 盐

1.5茶匙盐

[dæʃ] [ɒv; əv]['pepə(r)]
Dash **of** **Pepper**
短跑 的 胡椒

少许胡椒粉

[pə'pri:kə; 'pæprɪkə]
Paprika
辣椒

辣椒

[dreɪn]['lɒbstə(r)] ; [kʌt][ɪn][smɔ:l] ['pi:sɪz] .
Drain **lobster** **;** **cut** **in** **small** **pieces** **.**
流走 龙虾 ; 切 在 小的 件 .

将龙虾沥干水分，切成小块。

[melt] ['bʌtə(r)][ɪn][tɒp][ɒv; əv]['dʌb(ə)l] ['bɔɪlə(r)] ; [ˌeɪ di: 'di:]['lɒbstə(r)] ; [kʊk] [θri:] ['mɪnɪts] .
Melt **butter** **in** **top** **of** **double** **boiler** **;** **add** **lobster** **;** **cook** **3** **minutes** **.**
熔化 黄油 在 顶部 的 双倍的 锅炉 ; 添加 龙虾 ; 厨师 3 分钟 .

在双层蒸锅的上层融化黄油；加入龙虾；煮3分钟。

[ˌeɪ di: 'di:][mɪlk] , [sɔ:lt] , [ænd; ənd]['pepə(r)] .
Add **milk** **,** **salt** **,** **and** **pepper** **.**
添加 牛奶 , 盐 , 和 胡椒 .

加入牛奶、盐和胡椒粉。

[hi:t] ['ɔ:ləʊst][tu:; tə] ['bɔɪlɪŋ] .
Heat **almost** **to** **boiling** **.**
热 几乎 到 沸腾 .

加热至接近沸腾。

['kʌvə(r)] ; [pleɪs] ['əʊvə(r)][hɒt]['wɔ:tə(r)] ; [let][stænd] - ['mɪnɪts] [bɪ'fɔ:(r)] ['sɜ:vɪŋ] [tu:; tə] [dɪ'veləp] [best]

Cover	**;**	**place**	**over**	**hot**	**water**	**;**	**let**	**stand**	**30**	**minutes**	**before**	**serving**	**to**	**develop**	**best**
覆盖	;	地方	超过	热的	水	;	让	站立	-	分钟	前	服务	到	发展	最好的

['fleɪvə(r)] .

flavor	**.**
味道	.

盖上盖子；放在热水上；静置 30 分钟后再食用，以使其味道更佳。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [pə'pri:kə; 'pæprɪkə] .

Sprinkle	**with**	**paprika**	**.**
撒	和	辣椒	.

撒上辣椒粉。

[meɪks] [faɪv] cups6

Makes	**5**	**cups6**
制作	5	cups6

可做5杯6

['kri:əʊl] [fɪʃ] [paɪ]

CREOLE	**FISH**	**PIE**
克里奥尔语	鱼	馅饼

克里奥尔鱼派

⅓ [kʌp] [slaɪst] ['ʌnjənz]

⅓	**cup**	**sliced**	**Onions**
⅓	杯子	切片	洋葱

三分之一杯切片洋葱

¼ [kʌp] [gri:n] ['pepə(r)] [strɪps]

¼	**cup**	**Green**	**Pepper**	**strips**
¼	杯子	绿色的	胡椒	条状物

¼ 杯青椒条

[wʌn] ['teɪblspu:n] ['bʌtə(r)][ɔ:(r)][ˌmɑ:dʒə'ri:n]

1	**tablespoon**	**Butter**	**or**	**Margarine**
1	汤匙	黄油	或者	人造黄油

1汤匙黄油或人造黄油

[wʌn] ['teɪblspu:n] ['flaʊə(r)]

1	**tablespoon**	**Flour**
1	汤匙	面粉

1汤匙面粉

¼ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]

¼	**teaspoon**	**Salt**
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

½ [nəʊ] . 2½ [kæn; kən] (1⅔ [kʌps])

½	**No**	**.**	**2½**	**can**	**(**	**1⅔**	**cups**	**)**
½	不	.	2½	能	(	1⅔	杯子	)

½ 罐 2½ 号（1⅔ 杯）

[tə'mɑ:təʊz]

Tomatoes
西红柿

西红柿

[wʌn]['sɛvən] - [ˌəʊ 'zed] .

1	**7**	**-**	**oz**	**.**
1	7	-	盎司	.

7 盎司

[kæn; kən]['tjuːnə] [fɪʃ]
can **Tuna** **Fish**
能 金枪鱼 鱼

罐装金枪鱼

['səʊteɪ]['ʌnjənz][ænd; ənd] [griːn] ['pepə(r)][ɪn]['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn][fɔː(r); fə(r)][ə'baʊt] - ['mɪnɪts] ,
Sauté **onions** **and** **green** **pepper** **in** **butter** **or** **margarine** **for** **about** **10** **minutes** **,**
炒 洋葱 和 绿色的 胡椒 在 黄油 或者 人造黄油 为了 关于 - 分钟 ,
[ʌn'tɪl] [sɒft] .
until **soft** **.**
直到 柔软的 .

用黄油或人造黄油将洋葱和青椒炒约 10 分钟，直至变软。

[stɜː(r)][ɪn]['flaʊə(r)][ænd; ənd][sɔːlt] , [ˌeɪ diː 'diː][tə'mɑːtəʊz] ; [kʊk] [fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] , ['stɜːrɪŋ]
Stir **in** **flour** **and** **salt** **,** **add** **tomatoes** **;** **cook** **for** **10** **minutes** **,** **stirring**
搅拌 在 面粉 和 盐 , 添加 西红柿 ; 厨师 为了 - 分钟 , 搅拌
['kɒnstəntli] .
constantly **.**
不断地 .

加入面粉和盐，加入西红柿；不断搅拌，煮10分钟。

[dreɪn] [fɪʃ] ; [breɪk] ['ɪntuː] [lɑːdʒ] ['piːsɪz] , [ænd; ənd] [pleɪs] [ɪn] ['bɒtəm] [ɒv; əv] [griːzd] ['ʃæləʊ]
Drain **fish** **;** **break** **into** **large** **pieces** **,** **and** **place** **in** **bottom** **of** **greased** **shallow**
流走 鱼 ; 休息 进入 大的 件 , 和 地方 在 底部 的 涂油 浅的
['kæsərəʊl] .
casserole **.**
沙锅 .

将鱼沥干水分；掰成大块，放入抹了油的浅砂锅底部。

['kʌvə(r)] [wɪð] [tə'mɑːtəʊ]['mɪkstʃə(r)] .
Cover **with** **tomato** **mixture** **.**
覆盖 和 番茄 混合物 .

淋上番茄酱。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [kɔːn] [fleɪk] [krʌmz] [ɔː(r)] ['bʌtəd] [bred] [krʌmz] ;
Sprinkle **with** **corn** **flake** **crumbs** **or** **buttered** **bread** **crumbs** **;**
撒 和 玉米 薄片 面包屑 或者 涂黄油的 面包 面包屑 ;

撒上玉米片碎或黄油面包屑；

['gɑːnɪʃ] [tɒp] [wɪð] ['sevrəl] [ɒv; əv][ðə; ði] [kʊkt] ['ʌnjən] [rɪŋz] [ænd; ənd]['pepə(r)] [strɪps] .
garnish **top** **with** **several** **of** **the** **cooked** **onion** **rings** **and** **pepper** **strips** **.**
装饰 顶部 和 一些 的 这 煮熟 洋葱 戒指 和 胡椒 条状物 .

在顶部放上几圈煮熟的洋葱圈和辣椒条作为装饰。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] 350°F [fɔː(r); fə(r)] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [ʌn'tɪl] [braʊn] .
Bake **in** **a** **moderate** **oven** **350°F** **for** **15** **to** **20** **minutes** **until** **browned** **.**
烤 在 一个 缓和 烤箱 350°F 为了 - 到 - 分钟 直到 棕色 .

在 350°F 的中等温度下烘烤 15 至 20 分钟，直至呈棕色。

[θriː][tuː; tə][fɔːr] [sˈɜːvɪŋz]
3 **to** **4** **Servings**
3 到 4 份量

3至4人份

['sʌðən] [ʃrɪmp]
SOUTHERN **SHRIMP**
南部 虾

南方虾

[wʌn][nəʊ] . [wʌn][kæn; kən] [ʃrɪmp]
1 **No** **.** **1** **can** **Shrimp**
1 不 . 1 能 虾

1罐1号虾

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [ˌʌn'kʊkt] [raɪs]
3 **tablespoons** **uncooked** **Rice**
3 汤匙 生 米

3汤匙生米

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **Salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pəʊltri] ['siːzənɪŋ]
⅛ **teaspoon** **Poultry** **Seasoning**
⅛ 茶匙 家禽 调料

⅛茶匙家禽调味料

⅛ ['tiːspuːn] ['seləri] [sɔːlt]
⅛ **teaspoon** **Celery** **Salt**
⅛ 茶匙 芹菜 盐

⅛茶匙芹菜盐

[dæʃ] [ɒv; əv] ['pepə(r)]
Dash **of** **Pepper**
短跑 的 胡椒

少许胡椒粉

[wʌn][nəʊ] . [wʌn]
1 **No** **.** **1**
1 不 . 1

1号

[kæn; kən] ['mʌʃrʊm] [brɒθ]
can **Mushroom** **Broth**
能 蘑菇 肉汤

罐装蘑菇汤

½ [kʌp] [mɪlk]
½ **cup** **Milk**
½ 杯子 牛奶

半杯牛奶

[kliːn] [ʃrɪmp] ([ɪf] [wet] [pæk] , [ə'mɪt][sɔːlt][frɒm; frəm]['resəpi]) .
Clean **shrimp** **(** **if** **wet** **pack** **,** **omit** **salt** **from** **recipe** **)** **.**
干净的 虾 (如果 湿的 盒 , 忽略 盐 从 食谱) .

清洗虾（如果是湿包装虾，则食谱中无需加盐）。

[kʊk] [raɪs][ɪn] ['bɔɪlɪŋ] , ['sɔːltɪd]['wɔːtə(r)][ʌn'tɪl]['tendə(r)] ; [dreɪn][ænd; ənd] [rɪns] [ɪn][kəʊld]['wɔːtə(r)] .
Cook **rice** **in** **boiling** **,** **salted** **water** **until** **tender** **;** **drain** **and** **rinse** **in** **cold** **water** **.**
厨师 米 在 沸腾 , 咸的 水 直到 投标 ; 流走 和 冲洗 在 寒冷的 水 .

将米放入沸腾的盐水中煮至软熟；沥干水分，用冷水冲洗。

[ˌeɪ diː 'diː][raɪs] , [sɔːlt] , ['pəʊltri] ['siːzənɪŋ] , ['seləri] [sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)][tuː; tə] ['mʌʃrʊm] [brɒθ]
Add **rice** **,** **salt** **,** **poultry** **seasoning** **,** **celery** **salt** **and** **pepper** **to** **mushroom** **broth**
添加 米 , 盐 , 家禽 调料 , 芹菜 盐 和 胡椒 到 蘑菇 肉汤
[ænd; ənd][mɪlk][ɪn] ['sɔːspən] ;
and **milk** **in** **saucepan** **;**
和 牛奶 在 平底锅 ;

在平底锅中加入米饭、盐、家禽调味料、芹菜盐和胡椒粉，以及蘑菇汤和牛奶；

[hiːt] [tuː; tə] ['bɔɪlɪŋ] .
heat **to** **boiling** **.**
热 到 沸腾 .

加热至沸腾。

[ˌeɪ diː 'diː] [ʃrɪmp] ; [hiːt] ['θʌrəli] .

Add	shrimp	;	heat	thoroughly	.
添加	虾	;	热	彻底	.

加入虾仁，彻底加热。

[sɜːv] [ɪn] ['peɪstri] [ʃelz] , [ɔː(r)]['əʊvə(r)] [təʊst] .

Serve	in	pastry	shells	,	or	over	toast	.
服务	在	糕点	贝壳	,	或者	超过	吐司	.

可以盛在酥皮挞壳里，也可以浇在吐司上。

['gɑːnɪʃ] [wɪð] ['pɑːsli] .

Garnish	with	parsley	.
装饰	和	香菜	.

撒上欧芹碎装饰。

[faɪv][tuː; tə][sɪks] [s'ɜːvɪŋz]

5	to	6	Servings
5	到	6	份量

5至6人份

[nəʊt] :

Note	:
笔记	:

笔记:

[ɪf] [θɪkə] [sɔːs] [ɪz] [dɪ'zaɪəd] [ˌeɪ diː 'diː][ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['flaʊə(r)] [mɪkst] [wɪð] [smɔːl] [ə'maʊnt] [ɒv; əv]

If	thicker	sauce	is	desired	add	2	teaspoons	flour	mixed	with	small	amount	of
如果	较厚	酱	是	想要的	添加	2	茶匙	面粉	混合	和	小的	数量	的

[mɪlk] [ænd; ənd][stɜː(r)]['ɪntuː]['mɪkstʃə(r)] .

milk	and	stir	into	mixture	.
牛奶	和	搅拌	进入	混合物	.

如果想要更浓稠的酱汁，可以加入 2 茶匙面粉，用少量牛奶混合，然后搅拌到混合物中。

['tjuːnə][ænd; ənd]['æp(ə)l] ['sæləd]

TUNA	AND	APPLE	SALAD
金枪鱼	和	苹果	沙拉

金枪鱼苹果沙拉

[wʌn]['sɛvən] - [ˌəʊ 'zed] .

1	7	-	oz	.
1	7	-	盎司	.

7 盎司

[kæn; kən]['tjuːnə] [fɪʃ]

can	Tuna	Fish
能	金枪鱼	鱼

罐装金枪鱼

[ˌtuː'tuː] ['miːdiəm] - [saɪzd] [red] ['æplz]

2	medium	-	sized	Red	Apples
2	中等的	-	尺寸	红色的	苹果

2个中等大小的红苹果

½ [kʌp] [tʃɒpt] ['seləri]

½	cup	chopped	Celery
½	杯子	切碎	芹菜

半杯切碎的芹菜

2½ ['teɪbəlˌspuːnz] ['sæləd] ['dresɪŋ]

2½	tablespoons	Salad	Dressing
2½	汤匙	沙拉	敷料

2.5汤匙沙拉酱

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['lemən] [dʒuːs]
2 **tablespoons** **Lemon** **Juice**
2 汤匙 柠檬 汁

2汤匙柠檬汁

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ **teaspoon** **Salt**
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[dæʃ] [ɒv; əv] ['pepə(r)]
Dash **of** **Pepper**
短跑 的 胡椒

少许胡椒粉

[fleɪk] ['tjuːnə] [fɪʃ] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɪksɪŋ] [bəʊl] .
Flake **tuna** **fish** **in** **a** **mixing** **bowl** **.**
薄片 金枪鱼 鱼 在 一个 混合 碗 .

将金枪鱼片放入搅拌碗中。

[kɔː(r)] [ænd; ənd] [kʌt] ['æplz] [ɪn] ½ - [ɪntʃ] [kjuːbz] [tuː; tə] [meɪk] [wʌn] [kʌp] ; [ˌeɪ diː 'diː] [tuː; tə] [fɪʃ] ;
Core **and** **cut** **apples** **in** **½** **-** **inch** **cubes** **to** **make** **1** **cup** **;** **add** **to** **fish** **;**
核 和 切 苹果 在 ½ - 英寸 立方体 到 制作 1 杯子 ; 添加 到 鱼 ;

将苹果去核切成 ½ 英寸的立方体，制成 1 杯；加入鱼中；

[ˌeɪ diː 'diː] ['seləri] , ['sæləd] ['dresɪŋ] [θɪnd] [wɪð] ['lemən] [dʒuːs] , [sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepə(r)] .
add **celery** **,** **salad** **dressing** **thinned** **with** **lemon** **juice** **,** **salt** **and** **pepper** **.**
添加 芹菜 , 沙拉 敷料 变薄 和 柠檬 汁 , 盐 和 胡椒 .

加入芹菜、用柠檬汁稀释的沙拉酱、盐和胡椒粉。

[mɪks] ['laɪtli] [wɪð] [ə; eɪ] [fɔːk] .
Mix **lightly** **with** **a** **fork** **.**
混合 轻轻 和 一个 叉 .

用叉子轻轻搅拌。

[sɜːv] [ɒn] [krɪsp] ['letɪs] .
Serve **on** **crisp** **lettuce** **.**
服务 在 脆 莴苣 .

盛在爽脆的生菜上。

[fɔːr] Servings7
4 **Servings7**
4 Servings7

4人份7

['devəld] [sɑː'diːnz]
DEVILED **SARDINES**
魔鬼 沙丁鱼

魔鬼沙丁鱼

[wʌn] 3¼ [ˌəʊ 'zed] .
1 **3¼** **oz** **.**
1 3¼ 盎司 .

3¼ 盎司

[kæn; kən] [sɑː'diːnz] [ɪn] [ɔɪl]
can **Sardines** **in** **Oil**
能 沙丁鱼 在 油

油浸沙丁鱼罐头

2½ ['teɪbəlˌspuːnz] ['meltɪd] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn]
2½ **tablespoons** **melted** **Butter** **or** **Margarine**
2½ 汤匙 融化 黄油 或者 人造黄油

2½ 汤匙融化的黄油或人造黄油

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]
3 **tablespoons** **Flour**
3 汤匙 面粉

3汤匙面粉

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] [prɪ'peəd] ['mʌstəd]
2 **teaspoons** **Prepared** **Mustard**
2 茶匙 准备 芥末

2茶匙预制芥末酱

[wʌn] ['tiːspuːn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]
1 **teaspoon** **grated** **Onion**
1 茶匙 磨碎的 洋葱

1茶匙磨碎的洋葱

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 **teaspoon** **Salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

[wʌn] [kləʊv]
1 **Clove**
1 丁香

丁香

[wʌn] [beɪ] [liːf]
1 **Bay** **Leaf**
1 湾 叶子

1片月桂叶

[dæʃ] [ɒv; əv] ['pepə(r)]
Dash **of** **Pepper**
短跑 的 胡椒

少许胡椒粉

1½ [kʌps] [mɪlk]
1½ **cups** **Milk**
1½ 杯子 牛奶

1.5 杯牛奶

½ [kʌp] [tʃɒpt] ['seləri]
½ **cup** **chopped** **Celery**
½ 杯子 切碎 芹菜

半杯切碎的芹菜

[ˌtuː'tuː] [hɑːd] - [kʊkt] [egz] , [tʃɒpt]
2 **hard** **-** **cooked** **Eggs** **,** **chopped**
2 难的 - 煮熟 鸡蛋 , 切碎

2个煮熟的鸡蛋，切碎

⅓ [kʌp] [kɔːs] [bred] [krʌmz]
⅓ **cup** **coarse** **Bread** **Crumbs**
⅓ 杯子 粗 面包 面包屑

⅓ 杯粗面包屑

[dreɪn] [sɑː'diːnz] ; [kʌt] [ɪn] ¾ - [ɪntʃ] ['piːsɪz] .
Drain **sardines** **;** **cut** **in** **¾** **-** **inch** **pieces** **.**
流走 沙丁鱼 ; 切 在 ¾ - 英寸 件 .

将沙丁鱼沥干水分，切成 ¾ 英寸的小块。

[meɪk] [waɪt] [sɔːs] [ɒv; əv] 1½ ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn] , ['flaʊə(r)] , ['siːzniŋz] [ænd; ənd]

Make	**white**	**sauce**	**of**	**1½**	**tablespoons**	**butter**	**or**	**margarine**	**,**	**flour**	**,**	**seasonings**	**and**
制作	白色的	酱	的	1½	汤匙	黄油	或者	人造黄油	,	面粉	,	调味料	和

[mɪlk] ;

milk	**;**
牛奶	;

用 1½ 汤匙黄油或人造黄油、面粉、调味料和牛奶制成白酱；

[rɪ'muːv] [kləʊv] [ænd; ənd] [beɪ] [liːf] .

remove	**clove**	**and**	**bay**	**leaf**	**.**
消除	丁香	和	湾	叶子	.

取出丁香和月桂叶。

[ˌeɪ diː 'diː] ['seləri] [ænd; ənd] [fəʊld] [ɪn] [egz] [ænd; ənd] [sɑː'diːnz] .

Add	**celery**	**and**	**fold**	**in**	**eggs**	**and**	**sardines**	**.**
添加	芹菜	和	折叠	在	鸡蛋	和	沙丁鱼	.

加入芹菜，拌入鸡蛋和沙丁鱼。

[spred] [ɪn] [ə; eɪ] ['ʃæləʊ] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .

Spread	**in**	**a**	**shallow**	**baking**	**dish**	**.**
传播	在	一个	浅的	烘烤	盘子	.

铺在浅烤盘中。

['kʌvə(r)] [wɪð] [krʌmz] ['bʌtəd] [wɪð] [rɪ'meɪnɪŋ] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn] .

Cover	**with**	**crumbs**	**buttered**	**with**	**remaining**	**butter**	**or**	**margarine**	**.**
覆盖	和	面包屑	涂黄油的	和	其余的	黄油	或者	人造黄油	.

在面包屑上涂抹剩余的黄油或人造黄油。

[beɪk] [ɪn] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] 375°F [fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] [ʌn'tɪl] [tɒp] [ɪz] [braʊn] .

Bake	**in**	**moderate**	**oven**	**375°F**	**for**	**15**	**minutes**	**until**	**top**	**is**	**browned**	**.**
烤	在	缓和	烤箱	375°F	为了	-	分钟	直到	顶部	是	棕色	.

在 375°F 的中等温度下烘烤 15 分钟，直到表面呈棕色。

[fɔːr] Servings89

4	**Servings89**
4	Servings89

4人份89

['seɪvəri] ['vedʒtəb(ə)lz]

SAVORY	**VEGETABLES**
美味的	蔬菜

美味蔬菜

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən]['vedʒtəb(ə)l] (['piːz] [ɔː(r)] [griːn] [biːnz] [ɔː(r)] ['spɪnɪtʃ] [ɔː(r)][ə'spærəgəs] ,

1	**No**	**.**	**2**	**can**	**Vegetable**	**(**	**Peas**	**or**	**Green**	**Beans**	**or**	**Spinach**	**or**	**Asparagus**	**,**
1	不	.	2	能	蔬菜	(	豌豆	或者	绿色的	豆子	或者	菠菜	或者	芦笋	,

[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .)

etc	**.**	**)**
ETC	.	)

1号罐装蔬菜（豌豆、四季豆、菠菜、芦笋等）

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**Salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]

Butter	**or**	**Margarine**
黄油	或者	人造黄油

黄油或人造黄油

['siːzniŋz]
Seasonings
调味料

调味料

[dreɪn] ['lɪkwɪd]['ɪntuː][ə; eɪ] ['sɔːspən] ; [bɔɪl] ['kwɪkli] [tuː; tə] [rɪ'djuːs] [ə'maʊnt] [tuː; tə] [ə'baʊt] ½ [tuː; tə] ⅓
Drain liquid into a saucepan ; boil quickly to reduce amount to about ½ to ⅓
流走 液体 进入 一个 平底锅 ; 熬 迅速地 到 减少 数量 到 关于 ½ 到 ⅓
[kʌp] .
cup .
杯子 .

将液体倒入平底锅中；快速煮沸，将液体减少到约 ½ 至 ⅓ 杯。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ðɪ]['vedʒtəb(ə)l] ; [hiːt] ['θʌrəli] .
Add the vegetable ; heat thoroughly .
添加 这 蔬菜 ; 热 彻底 .

加入蔬菜，彻底加热。

[ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt] , ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn][ænd; ənd] ['siːzniŋz] [tuː; tə][suːt] [teɪst] .
Add salt , butter or margarine and seasonings to suit taste .
添加 盐 , 黄油 或者 人造黄油 和 调味料 到 套装 品尝 .

根据个人口味添加盐、黄油或人造黄油以及调味料。

['gɑːnɪʃ] [ænd; ənd] [sɜːv] .
Garnish and serve .
装饰 和 服务 .

装饰后即可上菜。

[fɔːr][tuː; tə][faɪv] [s'ɜːvɪŋz]
4 to 5 Servings
4 到 5 份量

4至5人份

[nəʊt] : [ɪn'sted] [ɒv; əv] [rɪ'dʊsɪŋ] ['lɪkwɪd][baɪ] ['bɔɪlɪŋ] , [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [seɪvd] [fɔː(r); fə(r)] [suːps] ,
Note : Instead of reducing liquid by boiling , it may be saved for soups ,
笔记 : 反而 的 减少 液体 经过 沸腾 , 它 可能 是 已保存 为了 汤 ,

注：与其通过煮沸来收汁，不如将收汁后的液体留作煲汤之用。

['sɔːsɪz] , ['greivi] [ɔː(r)]['vedʒtəb(ə)l] [k'ɒkteɪlz] .
sauces , gravies or vegetable cocktails .
酱汁 , 肉汁 或者 蔬菜 鸡尾酒 .

酱汁、肉汁或蔬菜沙拉。

[duː; də] [nɒt] [θrəʊ] [ˌaɪ 'tiː] [ə'weɪ] [æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [kən'teɪnz] ['væljuəb(ə)l]['nju:triənts] .
Do NOT throw it away as it contains valuable nutrients .
做 不是 扔 它 离开 作为 它 包含 有价值的 营养 .

请勿丢弃，因为它含有宝贵的营养成分。

[brɔɪld] [kɔːn]
BROILED CORN
烤制 玉米

烤玉米

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuː'tuː]
1 No . 2
1 不 . 2

1号2

[kæn; kən] [həʊl] ['kɜːn(ə)l] [kɔːn]
can Whole Kernel Corn
能 所有的 核心 玉米

整粒玉米

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon Salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[dæʃ] [ɒv; əv]['pepə(r)]
Dash of Pepper
短跑 的 胡椒

少许胡椒粉

½ [kʌp] ['tʃɪli] [sɔːs]
½ cup Chili Sauce
½ 杯子 辣椒 酱

半杯辣椒酱

[wʌn][slaɪs]['beɪkən]
1 slice Bacon
1 片 熏肉

片培根

[dreɪn] [kɔːn] ; [pleɪs] [ɪn] ['bɒtəm] [ɒv; əv] [griːzd] ['ʃæləʊ] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] ; [ˌeɪ diː 'diː] ¼ [kʌp] [kɔːn] ['lɪkə(r)] ,
Drain corn ; place in bottom of greased shallow baking dish ; add ¼ cup corn liquor ,
流走 玉米 ; 地方 在 底部 的 涂油 浅的 烘烤 盘子 ; 添加 ¼ 杯子 玉米 酒 ,

将玉米沥干水分；放入抹了油的浅烤盘底部；加入¼杯玉米汁，

[sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)] .
salt and pepper .
盐 和 胡椒 .

盐和胡椒。

[spred] ['tʃɪli] [sɔːs] ['əʊvə(r)][tɒp] .
Spread chili sauce over top .
传播 辣椒 酱 超过 顶部 .

在上面涂抹辣椒酱。

[kʌt] ['beɪkən]['ɪntuː] ¼ - [ɪntʃ] ['piːsɪz] [ænd; ənd] ['gɑːnɪʃ] .
Cut bacon into ¼ - inch pieces and garnish .
切 熏肉 进入 ¼ - 英寸 件 和 装饰 .

将培根切成 ¼ 英寸的小块，用作装饰。

[pleɪs] [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərət] ['brɔɪlə(r)] 375°F [fɔː(r); fə(r)] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [ʌn'tɪl]['beɪkən][ɪz][krɪsp] .
Place in a moderate broiler 375°F for 15 to 20 minutes until bacon is crisp .
地方 在 一个 缓和 肉鸡 375°F 为了 - 到 - 分钟 直到 熏肉 是 脆 .

放入预热至 375°F 的烤箱中烤 15 至 20 分钟，直到培根酥脆。

[sɪks] [sˈɜːvɪŋz]
6 Servings
6 份量

6人份

['kærət] [ænd; ənd] [raɪs] [krəu'kets]
CARROT AND RICE CROQUETTES
胡萝卜 和 米 炸丸子

胡萝卜米丸子

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən] [daɪst] ['kærəts]
1 No . 2 can diced Carrots
1 不 . 2 能 切丁 胡萝卜

1罐2号胡萝卜丁

⅔ [kʌp] [ˌʌn'kʊkt] [ɔː(r)][ˌtuː'tuː][kʌps] [kʊkt] [raɪs]
⅔ cup uncooked or 2 cups cooked Rice
⅔ 杯子 生 或者 2 杯子 煮熟 米

⅔ 杯生米或 2 杯熟米

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn]

1	tablespoon	Butter	or	Margarine
1	汤匙	黄油	或者	人造黄油

1汤匙黄油或人造黄油

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]

2	tablespoons	Flour
2	汤匙	面粉

2汤匙面粉

¼ ['tiːspuːn] ['kʌri] ['paʊdə(r)]

¼	teaspoon	Curry	Powder
¼	茶匙	咖喱	粉末

¼茶匙咖喱粉

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	teaspoon	Salt
1	茶匙	盐

1茶匙盐

[dæʃ] [ɒv; əv] [waɪt] ['pepə(r)]

Dash	of	White	Pepper
短跑	的	白色的	胡椒

少许白胡椒粉

[wʌn] ['tiːspuːn] [tʃɒpt] ['ʌnjən]

1	teaspoon	chopped	Onion
1	茶匙	切碎	洋葱

1茶匙切碎的洋葱

⅔ [kʌp] [mɪlk]

⅔	cup	Milk
⅔	杯子	牛奶

⅔ 杯牛奶

[wʌn] [eg]

1	Egg
1	蛋

1个鸡蛋

⅔ [tuː; tə] [wʌn] [kʌp] [faɪn] [bred] [krʌmz]

⅔	to	1	cup	fine	Bread	Crumbs
⅔	到	1	杯子	美好的	面包	面包屑

⅔ 至 1 杯细面包屑

[dreɪn] ['kærəts] , [rɪ'zɝvɪŋ] ['lɪkə(r)] [fɔː(r); fə(r)] [suːp] .

Drain	carrots	,	reserving	liquor	for	soup	.
流走	胡萝卜	,	预订	酒	为了	汤	.

将胡萝卜沥干，保留沥出的汁液用来做汤。

[kʊk] [raɪs] [ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['sɔːltɪd] ['wɔːtə(r)] [ʌn'tɪl] ['tendə(r)] ; [dreɪn] [ænd; ənd] [rɪns] [wɪð] [kəʊld] ['wɔːtə(r)] .

Cook	rice	in	boiling	salted	water	until	tender	;	drain	and	rinse	with	cold	water	.
厨师	米	在	沸腾	咸的	水	直到	投标	;	流走	和	冲洗	和	寒冷的	水	.

将米放入沸腾的盐水中煮至软熟；沥干水分，用冷水冲洗。

[mæʃ] ['kærəts] [ænd; ənd] [mɪks] [wɪð] [raɪs] .

Mash	carrots	and	mix	with	rice	.
捣碎	胡萝卜	和	混合	和	米	.

将胡萝卜捣成泥，与米饭混合。

[melt] ['bʌtə(r)] [ɔ:(r)] [ˌmɑ:dʒə'ri:n] [ɪn] [ə; eɪ] ['sɔ:spən] ; [ˌeɪ di: 'di:] ['flaʊə(r)] , ['kʌri] ['paʊdə(r)] , [sɔ:lt] , ['pepə(r)]

Melt	**butter**	**or**	**margarine**	**in**	**a**	**saucepan**	**;**	**add**	**flour**	**,**	**curry**	**powder**	**,**	**salt**	**,**	**pepper**
熔化	黄油	或者	人造黄油	在	一个	平底锅	;	添加	面粉	,	咖喱	粉末	,	盐	,	胡椒

[ænd; ənd] ['ʌnjən] ;

and	**onion**	**;**
和	洋葱	;

在平底锅中融化黄油或人造黄油；加入面粉、咖喱粉、盐、胡椒粉和洋葱；

[blend] ['θʌrəli] ; ['sləʊli] [ˌeɪ di: 'di:] [mɪlk] .

blend	**thoroughly**	**;**	**slowly**	**add**	**milk**	**.**
混合	彻底	;	缓慢地	添加	牛奶	.

充分搅拌；慢慢加入牛奶。

[kən'tɪnju:] ['kʊkɪŋ] , ['stɜ:rɪŋ] ['kɒnstəntli] [ʌn'tɪl] [θɪk] .

Continue	**cooking**	**,**	**stirring**	**constantly**	**until**	**thick**	**.**
继续	烹饪	,	搅拌	不断地	直到	厚的	.

继续烹煮，不断搅拌至浓稠。

[mɪks] [sɔ:s] ['θʌrəli] ['ɪntu:] ['kærət] ['mɪkstʃə(r)] .

Mix	**sauce**	**thoroughly**	**into**	**carrot**	**mixture**	**.**
混合	酱	彻底	进入	胡萝卜	混合物	.

酱汁与胡萝卜混合物充分混合。

[tʃɪl] [fɔ:(r); fə(r)] [æt; ət] [li:st] - ['mɪnɪts] .

Chill	**for**	**at**	**least**	**20**	**minutes**	**.**
寒意	为了	在	至少	-	分钟	.

冷藏至少20分钟。

[ʃeɪp] ['mɪkstʃə(r)] [fɔ:(r); fə(r)] [krəu'kets] , ['ju:zɪŋ] [wʌn] ['hi:pɪŋ] ['teɪblspu:n] [fɔ:(r); fə(r)] [i:tʃ] .

Shape	**mixture**	**for**	**croquettes**	**,**	**using**	**1**	**heaping**	**tablespoon**	**for**	**each**	**.**
形状	混合物	为了	炸丸子	,	使用	1	堆积	汤匙	为了	每个	.

将混合物捏成炸丸子的形状，每个丸子用 1 满勺。

[bi:t] [eg] ['slaɪtli] ; [ˌeɪ di: 'di:] [tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['wɔ:tə(r)] .

Beat	**egg**	**slightly**	**;**	**add**	**two**	**tablespoons**	**water**	**.**
打	蛋	轻微地	;	添加	二	汤匙	水	.

将鸡蛋稍微打散；加入两汤匙水。

[dɪp] [krəu'kets] ['ɪntu:] [bred] [krʌmz] , [ðen] ['ɪntu:] [eg] [ænd; ənd] [ə'gen] ['ɪntu:] [krʌmz] .

Dip	**croquettes**	**into**	**bread**	**crumbs**	**,**	**then**	**into**	**egg**	**and**	**again**	**into**	**crumbs**	**.**
蘸	炸丸子	进入	面包	面包屑	,	然后	进入	蛋	和	再次	进入	面包屑	.

将炸丸子蘸上面包屑，再蘸上蛋液，最后再蘸上面包屑。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] ['redi] [tu:; tə] [fraɪ] .

Chill	**until**	**ready**	**to**	**fry**	**.**
寒意	直到	准备好	到	炒	.

冷藏至准备煎炸时。

[fraɪ] [ɪn] [smɔ:l] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [hɒt] [fæt] [ɪn] ['skɪlɪt] [ʌn'tɪl] ['naɪsli] [braʊn] .

Fry	**in**	**small**	**amount**	**of**	**hot**	**fat**	**in**	**skillet**	**until**	**nicely**	**browned**	**.**
炒	在	小的	数量	的	热的	胖的	在	煎锅	直到	很好	棕色	.

用少量热油在煎锅中煎至金黄色。

[sɜ:v] [wɪð] [waɪt] ['pɑ:sli] [sɔ:s] .

Serve	**with**	**white**	**parsley**	**sauce**	**.**
服务	和	白色的	香菜	酱	.

佐以白欧芹酱食用。

- [krəu'kets] — [faɪv] Servings10

10	**Croquettes**	**—**	**5**	**Servings10**
-	炸丸子	—	5	Servings10

10 个炸丸子——5 人份

['kriːəʊl]	['hæmbɜːgə(r)]	[ænd; ənd]	[biːn]	[paɪ]
CREOLE	**HAMBURGER**	**AND**	**BEAN**	**PIE**
克里奥尔语	汉堡包	和	豆	馅饼

克里奥尔汉堡和豆派

[wʌn]	['teɪblspuːn]	[fæt]
1	**tablespoon**	**Fat**
1	汤匙	胖的

1汤匙脂肪

[fɔːr]	['teɪbəlˌspuːnz]	[mɪnst]	['ʌnjənz]
4	**tablespoons**	**minced**	**Onions**
4	汤匙	剁碎	洋葱

4汤匙切碎的洋葱

[wʌn]	['teɪblspuːn]	[tʃɒpt]	[griːn]	['pepə(r)]
1	**tablespoon**	**chopped**	**Green**	**Pepper**
1	汤匙	切碎	绿色的	胡椒

1汤匙切碎的青椒

½	['el biː]	.
½	**lb**	**.**
½	磅	.

½磅

[greɪvnd]	[biːf]
ground	**Beef**
地面	牛肉

碎牛肉

½	(	[sɪks]	-	[ˌəʊ 'zed]	.	)
½	**(**	**6**	**-**	**oz**	**.**	**)**
½	(	6	-	盎司	.	)

½（6盎司）

[kæn; kən]	[ɔː(r)]	[sɪks]	['teɪbəlˌspuːnz]	[tə'mɑːtəʊ]	[peɪst]
can	**or**	**6**	**tablespoons**	**Tomato**	**Paste**
能	或者	6	汤匙	番茄	粘贴

一罐或6汤匙番茄酱

½	[nəʊ]	.	2½	[kæn; kən]	[ɔː(r)]	1¾	[kʌps]	[tə'mɑːtəʊz]
½	**No**	**.**	**2½**	**can**	**or**	**1¾**	**cups**	**Tomatoes**
½	不	.	2½	能	或者	1¾	杯子	西红柿

½ 罐 2½ 号罐头或 1¾ 杯西红柿

½	[nəʊ]	.	[ˌtuː'tuː]	[kæn; kən]	[ɔː(r)]	1¼	[kʌps]	[strɪŋ]	[biːnz]
½	**No**	**.**	**2**	**can**	**or**	**1¼**	**cups**	**String**	**Beans**
½	不	.	2	能	或者	1¼	杯子	细绳	豆子

半罐2号罐头或1¼杯四季豆

½	['tiːspuːn]	[sɔːlt]
½	**teaspoon**	**Salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

¼	['tiːspuːn]	['gɑːlɪk]	['paʊdə(r)]	[ɔː(r)]	[ə; eɪ]	['gɑːlɪk]	[kləʊv]
¼	**teaspoon**	**Garlic**	**Powder**	**or**	**a**	**Garlic**	**Clove**
¼	茶匙	蒜	粉末	或者	一个	蒜	丁香

¼茶匙蒜粉或一瓣蒜

[dæʃ]	[ɒv; əv]	[taɪm]
Dash	**of**	**Thyme**
短跑	的	百里香

少许百里香

[dæʃ] [ɒv; əv] ['seləri] [si:d]
Dash **of** **Celery** **Seed**
短跑 的 芹菜 种子

少许芹菜籽

[dæʃ] [ɒv; əv] Pepper½
Dash **of** **Pepper½**
短跑 的 Pepper½

少许胡椒粉

['resəpi] [fɔ:(r); fə(r)] [drɒp] ['bɪskɪts]
Recipe **for** **Drop** **Biscuits**
食谱 为了 降低 饼干

速成饼干配方

[melt] [fæt] [ɪn] ['sɔ:spən] ; ['səʊteɪ] ['ʌnjənz] , ['pepə(r)] [ænd; ənd] [mi:t] .
Melt **fat** **in** **saucepan** **;** **sauté** **onions** **,** **pepper** **and** **meat** **.**
熔化 胖的 在 平底锅 ; 炒 洋葱 , 胡椒 和 肉 .

在平底锅中融化油脂；翻炒洋葱、辣椒和肉。

[ˌeɪ di: 'di:] [tə'mɑ:təʊ] [peɪst] , [tə'mɑ:təʊz] [ænd; ənd] ¼ [kʌp] [bi:n] ['lɪkə(r)] .
Add **tomato** **paste** **,** **tomatoes** **and** **¼** **cup** **bean** **liquor** **.**
添加 番茄 粘贴 , 西红柿 和 ¼ 杯子 豆 酒 .

加入番茄酱、西红柿和1/4杯豆汤。

[ˌeɪ di: 'di:] [sɔ:lt] , ['gɑ:lɪk] ['paʊdə(r)] [ɔ:(r)] ['gɑ:lɪk] [kləʊv] , [taɪm] , ['seləri] [si:d] [ænd; ənd] ['pepə(r)] ; ['sɪmə(r)] [fɔ:(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .
Add **salt** **,** **garlic** **powder** **or** **garlic** **clove** **,** **thyme** **,** **celery** **seed** **and** **pepper** **;** **simmer** **for** **20** **minutes** **.**
添加 盐 , 蒜 粉末 或者 蒜 丁香 , 百里香 , 芹菜 种子 和 胡椒 ; 煨 为了 - 分钟 .

加入盐、蒜粉或蒜瓣、百里香、芹菜籽和胡椒；炖煮 20 分钟。

[rɪ'mu:v] ['gɑ:lɪk] [kləʊv] ; [ˌeɪ di: 'di:] [dreɪnd] [bi:nz] ; [pɔ:(r)] ['ɪntu:] 1½ - [kwɔ:t] ['kæsərəʊl] [dɪʃ] .
Remove **garlic** **clove** **;** **add** **drained** **beans** **;** **pour** **into** **1½** **-** **quart** **casserole** **dish** **.**
消除 蒜 丁香 ; 添加 排水 豆子 ; 倒 进入 1½ - 夸脱 沙锅 盘子 .

取出蒜瓣；加入沥干水分的豆子；倒入 1.5 夸脱的砂锅中。

[meɪk] ['bɪskɪt] [dəʊ] ; [drɒp] [baɪ] [lɑ:dʒ] ['spu:nful] ['əʊvə(r)] [tɒp] [ɒv; əv] ['mɪkstʃə(r)] .
Make **biscuit** **dough** **;** **drop** **by** **large** **spoonfuls** **over** **top** **of** **mixture** **.**
制作 饼干 面团 ; 降低 经过 大的 一勺 超过 顶部 的 混合物 .

制作饼干面团；用大勺舀起面团，放在混合物上面。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] [hɒt] ['ʌv(ə)n] 425°F [fɔ:(r); fə(r)] [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [ʌn'tɪl] ['bɪskɪts] [ɑ:(r); ə(r)] [dʌn] .
Bake **in** **a** **hot** **oven** **425°F** **for** **about** **20** **minutes** **until** **biscuits** **are** **done** **.**
烤 在 一个 热的 烤箱 425°F 为了 关于 - 分钟 直到 饼干 是 完毕 .

在 425°F 的高温烤箱中烘烤约 20 分钟，直到饼干烤熟。

[wʌn] [fɔ:r] - [ˌəʊ 'zed] .
One **4** **-** **oz** **.**
一 4 - 盎司 .

一个 4 盎司

[kæn; kən] [ɒv; əv] [slaɪst] ['mʌʃrʊmz] [meɪ] [bi:; bi] [dreɪnd] [ænd; ənd] ['ædɪd] [tu:; tə] [ðɪs] ['resəpi] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .
can **of** **sliced** **mushrooms** **may** **be** **drained** **and** **added** **to** **this** **recipe** **,** **if** **desired** **.**
能 的 切片 蘑菇 可能 是 排水 和 额外 到 这 食谱 , 如果 想要的 .

如果需要，可以将罐装切片蘑菇沥干水分后加入到这道菜中。

[sɪks] [sˈɜːvɪŋz]
6 **Servings**
6 份量

6人份

[əˈspærəgəs] [krəuˈkets]
ASPARAGUS **CROQUETTES**
芦笋 炸丸子

芦笋炸丸子

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən][əˈspærəgəs] [tɪps] ([ɔː(r)][nəʊ] . [wʌn][skweə(r)][kæn; kən])
1 **No** **.** **2** **can** **Asparagus** **Tips** **(** **or** **No** **.** **1** **square** **can** **)**
1 不 . 2 能 芦笋 尖端 (或者 不 . 1 正方形 能)

罐 2 号罐装芦笋尖（或 1 号方形罐装）

[ˌtuːˈtuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [ˈwɔːtə(r)]
2 **tablespoons** **Water**
2 汤匙 水

2汤匙水

[dæʃ] [ɒv; əv][sɔːlt]
Dash **of** **Salt**
短跑 的 盐

少许盐

[dæʃ] [ɒv; əv][ˈpepə(r)]
Dash **of** **Pepper**
短跑 的 胡椒

少许胡椒粉

[dæʃ] [ɒv; əv] [ˈseləri] [sɔːlt]
Dash **of** **Celery** **Salt**
短跑 的 芹菜 盐

少许芹菜盐

[wʌn] [eg]
1 **Egg**
1 蛋

1个鸡蛋

⅔ [kʌp][draɪ][faɪn] [bred] [krʌmz]
⅔ **cup** **dry** **fine** **Bread** **Crumbs**
⅔ 杯子 干燥 美好的 面包 面包屑

⅔ 杯干细面包屑

[θriː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [fæt]
3 **tablespoons** **Fat**
3 汤匙 胖的

3汤匙脂肪

[dreɪn] [əˈspærəgəs] , [rɪˈzɜːvɪŋ] [ˈlɪkə(r)][fɔː(r); fə(r)] [suːp] .
Drain **asparagus** **,** **reserving** **liquor** **for** **soup** **.**
流走 芦笋 , 预订 酒 为了 汤 .

将芦笋沥干，保留沥出的汁水用于煲汤。

[ˌeɪ diː ˈdiː]['wɔːtə(r)] , [sɔːlt] , ['pepə(r)][ænd; ənd] ['seləri] [sɔːlt][tuː; tə] [eg] ; [biːt] ['slaɪtli] .
Add **water** **,** **salt** **,** **pepper** **and** **celery** **salt** **to** **egg** **;** **beat** **slightly** **.**
添加 水 , 盐 , 胡椒 和 芹菜 盐 到 蛋 ; 打 轻微地 .

将水、盐、胡椒粉和芹菜盐加入鸡蛋中；稍微搅拌。

[rəʊl][əˈspærəgəs][ɪn] [bred] [krʌmz] ; [dɪp]['ɪntuː]['biːt(ə)n] [eg] ; [ˌɑːr ˈiː] - [rəʊl][ɪn] [bred] [krʌmz] .
Roll **asparagus** **in** **bread** **crumbs** **;** **dip** **into** **beaten** **egg** **;** **re** **-** **roll** **in** **bread** **crumbs** **.**
卷 芦笋 在 面包 面包屑 ; 蘸 进入 被打败 蛋 ; 关于 - 卷 在 面包 面包屑 .

将芦笋裹上面包屑；蘸上打散的鸡蛋液；再裹上面包屑。

['səʊteɪ] ['bredɪd] [ə'spærəgəs][ɪn][ə; eɪ] ['skɪlɪt] [ɒv; əv][hɒt][fæt][ʌn'tɪl]['gəʊldən] [braʊn] , ['tɜːnɪŋ]

Sauté	**breaded**	**asparagus**	**in**	**a**	**skillet**	**of**	**hot**	**fat**	**until**	**golden**	**brown**	**,**	**turning**
炒	裹面包屑的	芦笋	在	一个	煎锅	的	热的	胖的	直到	金的	棕色的	,	转弯

[ə'keɪʒnəli] .

occasionally	**.**
偶尔	.

将裹上面包屑的芦笋放入热油煎锅中翻炒至金黄色，期间不时翻动。

[sɜːv] [wɪð] [ə; eɪ] [tʃiːz] [sɔːs] [ɔː(r)] ['tʃɪli] [sɔːs] .

Serve	**with**	**a**	**cheese**	**sauce**	**or**	**chili**	**sauce**	**.**
服务	和	一个	奶酪	酱	或者	辣椒	酱	.

可搭配奶酪酱或辣椒酱食用。

[fɔːr][tuː; tə][faɪv] [s'ɜːvɪŋz]

4	**to**	**5**	**Servings**
4	到	5	份量

4至5人份

[tʃiːz] [sɔːs]

CHEESE	**SAUCE**
奶酪	酱

芝士酱

1½ ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]

1½	**tablespoons**	**Butter**	**or**	**Margarine**
1½	汤匙	黄油	或者	人造黄油

1.5汤匙黄油或人造黄油

1½ ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]

1½	**tablespoons**	**Flour**
1½	汤匙	面粉

1.5汤匙面粉

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**Salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[dæʃ] [ɒv; əv]['pepə(r)]

Dash	**of**	**Pepper**
短跑	的	胡椒

少许胡椒粉

1½ [kʌps] [mɪlk]

1½	**cups**	**Milk**
1½	杯子	牛奶

1.5 杯牛奶

¾ [tuː; tə][wʌn][kʌp] ['greɪtɪd] ['tʃedə(r)] [tʃiːz]

¾	**to**	**1**	**cup**	**grated**	**Cheddar**	**Cheese**
¾	到	1	杯子	磨碎的	切达干酪	奶酪

¾ 至 1 杯磨碎的切达奶酪

[melt] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn][ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspən] .

Melt	**butter**	**or**	**margarine**	**in**	**a**	**saucepan**	**.**
熔化	黄油	或者	人造黄油	在	一个	平底锅	.

在平底锅中融化黄油或人造黄油。

[ˌeɪ diː 'diː]['flaʊə(r)] , [sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)] ; [blend] ['θʌrəli] .

Add	**flour**	**,**	**salt**	**and**	**pepper**	**;**	**blend**	**thoroughly**	**.**
添加	面粉	,	盐	和	胡椒	;	混合	彻底	.

加入面粉、盐和胡椒粉；充分搅拌。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [mɪlk] [ˈsləʊli] .

Add	**milk**	**slowly**	**.**
添加	牛奶	缓慢地	.

慢慢加入牛奶。

[kənˈtɪnjuː] [ˈkʊkɪŋ] , [ˈstɜːrɪŋ] [ˈkɒnstəntli] [ʌnˈtɪl] [sɔːs] [hæz; həz] [ˈθɪkənd] .

Continue	**cooking**	**,**	**stirring**	**constantly**	**until**	**sauce**	**has**	**thickened**	**.**
继续	烹饪	,	搅拌	不断地	直到	酱	有	增稠	.

继续烹煮，不断搅拌，直到酱汁变稠。

[ˈsprɪŋk(ə)l] [tʃiːz] [ɪn] [ˈsləʊli] , [ˈstɜːrɪŋ] [ˈkɒnstəntli] [ʌnˈtɪl] [ˈmeltɪd] [ænd; ənd] [wel] [ˈblendɪd] .

Sprinkle	**cheese**	**in**	**slowly**	**,**	**stirring**	**constantly**	**until**	**melted**	**and**	**well**	**blended**	**.**
撒	奶酪	在	缓慢地	,	搅拌	不断地	直到	融化	和	出色地	混合	.

慢慢撒入奶酪，不断搅拌，直到奶酪融化并充分混合。

[əˈprɒksɪmətli] 1¾ [kʌps] [ɒv; əv] Sauce11

Approximately	**1¾**	**cups**	**of**	**Sauce11**
大约	1¾	杯子	的	Sauce11

大约1¾杯酱汁[11]

[biːn] [stjuː]

BEAN	**STEW**
豆	炖

豆炖菜

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən] [ˈkɪdni] [biːnz] [ɔː(r)] [ˈsɔɪə] [biːnz]

1	**No**	**.**	**2**	**can**	**Kidney**	**Beans**	**or**	**Soya**	**Beans**
1	不	.	2	能	肾	豆子	或者	大豆	豆子

1号罐装芸豆或黄豆

[wʌn] [kʌp] [tʃɒpt] [ˈseləri]

1	**cup**	**chopped**	**Celery**
1	杯子	切碎	芹菜

杯切碎的芹菜

1½ [kʌps] [kænd] [təˈmɑːtəʊz]

1½	**cups**	**canned**	**Tomatoes**
1½	杯子	罐装	西红柿

1.5 杯罐装番茄

¼ [kʌp] [tʃɒpt] [griːn] [ˈpepə(r)]

¼	**cup**	**chopped**	**Green**	**Pepper**
¼	杯子	切碎	绿色的	胡椒

¼ 杯切碎的青椒

[wʌn] [ˈteɪblspuːn] [mɪnst] [ˈʌnjən]

1	**tablespoon**	**minced**	**Onion**
1	汤匙	剁碎	洋葱

1汤匙切碎的洋葱

[wʌn] [ˈtiːspuːn] [sɔːlt]

1	**teaspoon**	**Salt**
1	茶匙	盐

1茶匙盐

[dæʃ] [ɒv; əv][draɪ] [ˈmʌstəd]

Dash	**of**	**Dry**	**Mustard**
短跑	的	干燥	芥末

少许干芥末

½ [ˈtiːspuːn] [ˈwʊstəʃə(r)] [sɔːs]

½	**teaspoon**	**Worcestershire**	**Sauce**
½	茶匙	伍斯特郡	酱

½茶匙伍斯特沙司

⅛ ['tiːspuːn] [taɪm]
⅛ teaspoon Thyme
⅛ 茶匙 百里香

⅛茶匙百里香

[dreɪn] [biːnz] , [rɪ'zɜ˞vɪŋ] ['lɪkə(r)] .
Drain beans , reserving liquor .
流走 豆子 , 预订 酒 .

将豆子沥干，保留豆汁。

[ˌeɪ diː 'diː] [ɪ'nʌf] ['wɔːtə(r)][tuː; tə]['lɪkə(r)][tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ][kʌp] .
Add enough water to liquor to make a cup .
添加 足够的 水 到 酒 到 制作 一个 杯子 .

往酒里加水，直到装满一杯。

[pɔː(r)]['ɪntuː] ['sɔːspən] .
Pour into saucepan .
倒 进入 平底锅 .

倒入平底锅。

[ˌeɪ diː 'diː] ['seləri] , [tə'mɑːtəʊz] , [griːn] ['pepə(r)] , ['ʌnjən] , [sɔːlt] , ['mʌstəd] , ['wʊstəʃə(r)] [sɔːs]
Add celery , tomatoes , green pepper , onion , salt , mustard , Worcestershire sauce
添加 芹菜 , 西红柿 , 绿色的 胡椒 , 洋葱 , 盐 , 芥末 , 伍斯特郡 酱
[ænd; ənd] [taɪm] [tuː; tə] ['lɪkə(r)] .
and thyme to liquor .
和 百里香 到 酒 .

在酒中加入芹菜、西红柿、青椒、洋葱、盐、芥末、伍斯特沙司和百里香。

['sɪmə(r)] [ɪn][ə; eɪ] ['kʌvəd] ['sɔːspən] [fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] , [ʌn'tɪl] ['seləri] [ænd; ənd] [griːn] ['pepəz]
Simmer in a covered saucepan for 20 minutes , until celery and green peppers
煨 在 一个 涵盖 平底锅 为了 - 分钟 , 直到 芹菜 和 绿色的 辣椒
[ɑː(r); ə(r)]['tendə(r)] .
are tender .
是 投标 .

盖上锅盖，用小火慢炖 20 分钟，直到芹菜和青椒变软。

[ˌeɪ diː 'diː] ['kɪdni] [biːnz] [ænd; ənd] [ˌriː'hiːt] .
Add kidney beans and reheat .
添加 肾 豆子 和 再加热 .

加入芸豆，重新加热。

['θɪkən] [ɪf] [dɪ'zaɪəd] ,
Thicken if desired ,
加厚 如果 想要的 ,

如果需要，可以加稠一些。

[baɪ] ['ædɪŋ] ½ ['tiːspuːn] [ɒv; əv]['flaʊə(r)] [dɪ'zɒlvd] [ɪn][ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [ɒv; əv][kəʊld]['wɔːtə(r)]
by adding ½ teaspoon of flour dissolved in 2 tablespoons of cold water
经过 添加 ½ 茶匙 的 面粉 溶解 在 2 汤匙 的 寒冷的 水
[ænd; ənd] ['sɪmə(r)] [fɔː(r); fə(r)][faɪv] ['mɪnɪts] [lɒŋgə(r)] .
and simmer for 5 minutes longer .
和 煨 为了 5 分钟 更长 .

加入 ½ 茶匙溶于 2 汤匙冷水中的面粉，再炖 5 分钟。

[sɜːv] [wɪð] [kʊkt] [raɪs][ɔː(r)][ˌmækə'rəʊni][ænd; ənd][ə; eɪ] [griːn] ['sæləd] .
Serve with cooked rice or macaroni and a green salad .
服务 和 煮熟 米 或者 通心粉 和 一个 绿色的 沙拉 .

可搭配米饭或通心粉和一份蔬菜沙拉食用。

[faɪv] Servings12
5 Servings12
5 Servings12

5人份12

[swiːt] [pəˈteɪtəʊ] [skɔnz]
SWEET **POTATO** **SCONES**
甜的 土豆 司康饼

红薯司康饼

1⅔ [kʌps] [ˈsɪftɪd] [ɪnˈrɪtʃt] [waɪt] [ˈflaʊə(r)]
1⅔ **cups** **sifted** **Enriched** **White** **Flour**
1⅔ 杯子 筛过的 富含 白色的 面粉

1⅔ 杯过筛的精制白面粉

[fɔːr] [ˈtiːspuːn] [ˈbeɪkɪŋ] [ˈpaʊdə(r)]
4 **teaspoons** **Baking** **Powder**
4 茶匙 烘烤 粉末

4茶匙泡打粉

½ [ˈtiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **Salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[wʌn] [ˈteɪblspuːn] [braʊn] [ˈʃʊgə(r)]
1 **tablespoon** **Brown** **Sugar**
1 汤匙 棕色的 糖

1汤匙红糖

¼ [kʌp] [ˈʃɔːtnɪŋ]
¼ **cup** **Shortening**
¼ 杯子 缩短

¼ 杯起酥油

½ [nəʊ] . 2½
½ **No** **.** **2½**
½ 不 . 2½

½ 号 2½

[kæn; kən] (1¾ [kʌps]) [ˈsɒlɪd] [pækt] [swiːt] [pəˈteɪtəʊz]
can **(** **1¾** **cups** **)** **solid** **packed** **Sweet** **Potatoes**
能 (1¾ 杯子) 坚硬的 包装 甜的 土豆

罐装（1¾ 杯）实心红薯

[wʌn] [eg] , [ˈbiːt(ə)n]
1 **Egg** **,** **beaten**
1 蛋 , 被打败

个鸡蛋，打散

¼ [kʌp] [mɪlk]
¼ **cup** **Milk**
¼ 杯子 牛奶

¼ 杯牛奶

[ˌtuːˈtuː] [ˈtiːspuːn] [ˈɒrɪndʒ] [raɪnd]
2 **teaspoons** **Orange** **Rind**
2 茶匙 橙子 果皮

2茶匙橙皮

[sɪft] [təˈgeðə(r)] [ˈflaʊə(r)] , [ˈbeɪkɪŋ] [ˈpaʊdə(r)] , [sɔːlt][ænd; ənd] [braʊn] [ˈʃʊgə(r)] .
Sift **together** **flour** **,** **baking** **powder** **,** **salt** **and** **brown** **sugar** **.**
筛 一起 面粉 , 烘烤 粉末 , 盐 和 棕色的 糖 .

将面粉、泡打粉、盐和红糖一起过筛。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [mæʃt] [swiːt] [pəˈteɪtəʊz] , [mɪks] [wel] .
Add **mashed** **sweet** **potatoes** **,** **mix** **well** **.**
添加 捣碎 甜的 土豆 , 混合 出色地 .

加入红薯泥，搅拌均匀。

[kʌt] [ɪn] ['ʃɔːtnɪŋ] [wɪð] ['peɪstri] ['blendə(r)] [ɔː(r)] [tuː] [naɪvz] [ʌn'tɪl] [kən'sɪstənsi] [ɒv; əv] [kɔːs]

Cut	**in**	**shortening**	**with**	**pastry**	**blender**	**or**	**two**	**knives**	**until**	**consistency**	**of**	**coarse**
切	在	缩短	和	糕点	混合器	或者	二	刀具	直到	一致性	的	粗

['kɔːnmiːl] .

cornmeal	.
玉米粉	.

用糕点搅拌器或两把刀将起酥油切入面粉中，直到混合物呈粗玉米粉状。

[ˌeɪ diː 'diː] ['biːt(ə)n] [eg] , [mɪlk] [ænd; ənd] ['ɒrɪndʒ] [raɪnd] ; [stɜː(r)] ['kwɪkli] [ʌn'tɪl] [wel] [mɪkst] .

Add	**beaten**	**egg**	**,**	**milk**	**and**	**orange**	**rind**	**;**	**stir**	**quickly**	**until**	**well**	**mixed**	**.**
添加	被打败	蛋	,	牛奶	和	橙子	果皮	;	搅拌	迅速地	直到	出色地	混合	.

加入打散的鸡蛋、牛奶和橙皮；快速搅拌至充分混合。

[tɜːn] [ɒn] ['laɪtli] ['flaʊəd] [bɔːd] [ænd; ənd] [niːd] ['laɪtli] .

Turn	**on**	**lightly**	**floured**	**board**	**and**	**knead**	**lightly**	**.**
转动	在	轻轻	撒了面粉	木板	和	揉	轻轻	.

在撒了少许面粉的案板上轻轻揉捏。

[pres] [ɔː(r)] [rəʊl] [ʌn'tɪl] [wʌn] [ɪntʃ] [θɪk] ; [kʌt] [ɪn] ['daɪmənd] [ʃeɪps] .

Press	**or**	**roll**	**until**	**1**	**inch**	**thick**	**;**	**cut**	**in**	**diamond**	**shapes**	**.**
按	或者	卷	直到	1	英寸	厚的	;	切	在	钻石	形状	.

压扁或擀至 1 英寸厚；切成菱形。

[pleɪs] [ɒn] [ə; eɪ] [griːzd] ['kʊki] [ʃiːt] .

Place	**on**	**a**	**greased**	**cookie**	**sheet**	**.**
地方	在	一个	涂油	曲奇饼	床单	.

放在抹了油的烤盘上。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] [hɒt] ['ʌv(ə)n] 425°F [fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .

Bake	**in**	**a**	**hot**	**oven**	**425°F**	**for**	**20**	**minutes**	**.**
烤	在	一个	热的	烤箱	425°F	为了	-	分钟	.

在 425°F 的高温烤箱中烘烤 20 分钟。

[sɜːv] [wɪð] ['sæləd] , [kriːmd] ['tʃɪkɪn] [ɔː(r)] [hæm] .

Serve	**with**	**salad**	**,**	**creamed**	**chicken**	**or**	**ham**	**.**
服务	和	沙拉	,	奶油	鸡	或者	火腿	.

可搭配沙拉、奶油鸡肉或火腿食用。

- [skɔnz]

10	**Scones**
-	司康饼

10 个司康饼

[beɪkt] ['spɪnɪtʃ] [ænd; ənd] [kɔːn]

BAKED	**SPINACH**	**AND**	**CORN**
烘焙	菠菜	和	玉米

烤菠菜和玉米

[wʌn] [nəʊ] . 2½ [kæn; kən] ['spɪnɪtʃ] , [dreɪnd]

1	**No**	**.**	**2½**	**can**	**Spinach**	**,**	**drained**
1	不	.	2½	能	菠菜	,	排水

1罐2号半菠菜，沥干水分

[wʌn] ['tiːspuːn] ['vɪnɪgə(r)]

1	**teaspoon**	**Vinegar**
1	茶匙	醋

1茶匙醋

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn]

1	**tablespoon**	**Butter**	**or**	**Margarine**
1	汤匙	黄油	或者	人造黄油

1汤匙黄油或人造黄油

[wʌn] ['teɪblspuːn] [mɪnst] ['ʌnjən]
1 **tablespoon** **minced** **Onion**
1 汤匙 剁碎 洋葱

1汤匙切碎的洋葱

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən] [kriːm] [staɪl] [kɔːn]
1 **No** **.** **2** **can** **Cream** **Style** **Corn**
1 不 . 2 能 奶油 风格 玉米

1罐2号奶油玉米

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **Salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[dæʃ] [ɒv; əv] ['pepə(r)]
Dash **of** **Pepper**
短跑 的 胡椒

少许胡椒粉

[wʌn] [slaɪs] ['pɑːʃəli] [kʊkt] ['beɪkən]
1 **slice** **partially** **cooked** **Bacon**
1 片 部分 煮熟 熏肉

片半熟培根

[pleɪs] [dreɪnd] ['spɪnɪtʃ] [ɪn] [griːzd] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .
Place **drained** **spinach** **in** **greased** **baking** **dish** **.**
地方 排水 菠菜 在 涂油 烘烤 盘子 .

将沥干水分的菠菜放入抹了油的烤盘中。

['sprɪŋk(ə)l]['vɪnɪgə(r)]['əʊvə(r)] ['spɪnɪtʃ] .
Sprinkle **vinegar** **over** **spinach** **.**
撒 醋 超过 菠菜 .

在菠菜上撒些醋。

[melt] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn][ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspən] ; ['səʊteɪ]['ʌnjənz] ; [ˌeɪ diː 'diː] [kɔːn] , [sɔːlt] , [ænd; ənd]
Melt **butter** **or** **margarine** **in** **a** **saucepan** **;** **sauté** **onions** **;** **add** **corn** **,** **salt** **,** **and**
熔化 黄油 或者 人造黄油 在 一个 平底锅 ; 炒 洋葱 ; 添加 玉米 , 盐 , 和
['pepə(r)] ;
pepper **;**
胡椒 ;

在平底锅中融化黄油或人造黄油；炒洋葱；加入玉米、盐和胡椒粉；

[stɜː(r)] [wel] ; [pɔː(r)]['əʊvə(r)] ['spɪnɪtʃ] .
stir **well** **;** **pour** **over** **spinach** **.**
搅拌 出色地 ; 倒 超过 菠菜 .

搅拌均匀，淋在菠菜上。

[pleɪs] ['beɪkən][ɒn][tɒp] ; [braʊn] [ɪn][ə; eɪ][hɒt]['ʌv(ə)n] 425°F [fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .
Place **bacon** **on** **top** **;** **brown** **in** **a** **hot** **oven** **425°F** **for** **25** **minutes** **.**
地方 熏肉 在 顶部 ; 棕色的 在 一个 热的 烤箱 425°F 为了 - 分钟 .

将培根放在上面；放入预热至 425°F 的烤箱中烤 25 分钟至棕色。

[sɪks] [sˈɜːvɪŋz]
6 **Servings**
6 份量

6人份

['spɪnɪtʃ]
SPINACH
菠菜

菠菜

[wʌn][nəʊ] . 2½
1 **No** **.** **2½**
1 不 . 2½

1号 2½

[kæn; kən] ['spɪnɪtʃ]
can **Spinach**
能 菠菜

菠菜罐头

¾ ['tiːspuːn] [draɪ] ['mʌstəd]
¾ **teaspoon** **Dry** **Mustard**
¾ 茶匙 干燥 芥末

¾茶匙干芥末

[wʌn] ['tiːspuːn] ['ʃʊgə(r)]
1 **teaspoon** **Sugar**
1 茶匙 糖

1茶匙糖

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **Salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]
1 **tablespoon** **Butter** **or** **Margarine**
1 汤匙 黄油 或者 人造黄油

1汤匙黄油或人造黄油

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['vɪnɪgə(r)]
1 **tablespoon** **Vinegar**
1 汤匙 醋

1汤匙醋

[wʌn][hɑːd] - [kʊkt] [eg]
1 **hard** **-** **cooked** **Egg**
1 难的 - 煮熟 蛋

个煮熟的鸡蛋

[dreɪn] ['spɪnɪtʃ] , [tʃɒp] ['slaɪtli] .
Drain **spinach** **,** **chop** **slightly** **.**
流走 菠菜 , 劈 轻微地 .

将菠菜沥干水分，稍微切碎。

[ˌeɪ diː 'diː] ['mʌstəd] , ['ʃʊgə(r)] , [sɔːlt] , ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn][ænd; ənd]['vɪnɪgə(r)][tuː; tə]['lɪkə(r)] ;
Add **mustard** **,** **sugar** **,** **salt** **,** **butter** **or** **margarine** **and** **vinegar** **to** **liquor** **;**
添加 芥末 , 糖 , 盐 , 黄油 或者 人造黄油 和 醋 到 酒 ;

在酒中加入芥末、糖、盐、黄油或人造黄油和醋；

[bɔɪl]['ræpɪdli][ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspən] [tuː; tə][ə'baʊt] ¼ [kʌp] .
boil **rapidly** **in** **a** **saucepan** **to** **about** **¼** **cup** **.**
熬 快速 在 一个 平底锅 到 关于 ¼ 杯子 .

在平底锅中快速煮沸至约 1/4 杯。

[ˌeɪ diː 'diː] ['spɪnɪtʃ] ; [hiːt] ['θʌrəli] .
Add **spinach** **;** **heat** **thoroughly** **.**
添加 菠菜 ; 热 彻底 .

加入菠菜；彻底加热。

['gɑːnɪʃ] [wɪð] [tʃɒpt] [ɔː(r)] [slaɪst] [eg] .
Garnish **with** **chopped** **or** **sliced** **egg** **.**
装饰 和 切碎 或者 切片 蛋 .

撒上切碎或切片的鸡蛋作为装饰。

[sɪks] Servings13

6	**Servings13**
6	Servings13

6人份13

[pɔːk] [tʃɒps] ['kriːəʊl]

PORK	**CHOPS**	**CREOLE**
猪肉	排骨	克里奥尔语

克里奥尔猪排

[fɔːr] [lɔɪn] [pɔːk] [tʃɒps]

4	**Loin**	**Pork**	**Chops**
4	腰部	猪肉	排骨

4块猪里脊排

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]

3	**tablespoons**	**Flour**
3	汤匙	面粉

3汤匙面粉

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	**teaspoon**	**Salt**
1	茶匙	盐

1茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]

¼	**teaspoon**	**Pepper**
¼	茶匙	胡椒

¼茶匙胡椒粉

¼ ['tiːspuːn] ['gɑːlɪk] [sɔːlt]

¼	**teaspoon**	**Garlic**	**Salt**
¼	茶匙	蒜	盐

¼茶匙蒜盐

¼ ['tiːspuːn] [taɪm]

¼	**teaspoon**	**Thyme**
¼	茶匙	百里香

¼茶匙百里香

[fɔːr] ['slaɪsɪz] ['ʌnjən]

4	**slices**	**Onion**
4	切片	洋葱

4片洋葱

½ [kʌp] [ˌʌn'kʊkt] [raɪs]

½	**cup**	**uncooked**	**Rice**
½	杯子	生	米

半杯生米

[wʌn] [nəʊ] . [ˌtuː'tuː] [kæn; kən] [tə'mɑːtəʊz]

1	**No**	**.**	**2**	**can**	**Tomatoes**
1	不	.	2	能	西红柿

1罐2号番茄

[dredʒ] [pɔːk] [tʃɒps] [ɪn] ['flaʊə(r)] ['siːz(ə)nd] [wɪð] [wʌn] [hɑːf] [pv; əv] [ðə; ði] [sɔːlt] , ['pepə(r)] , ['gɑːlɪk] [sɔːlt]

Dredge	**pork**	**chops**	**in**	**flour**	**seasoned**	**with**	**one**	**half**	**of**	**the**	**salt**	**,**	**pepper**	**,**	**garlic**	**salt**
疏通	猪肉	排骨	在	面粉	经验丰富的	和	一	一半	的	这	盐	,	胡椒	,	蒜	盐

[ænd; ənd] [taɪm] .

and	**thyme**	**.**
和	百里香	.

将猪排裹上用一半盐、胡椒粉、蒜盐和百里香调味的面粉。

[braʊn] [tʃɒps] [ɪn][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][fæt] .

Brown	**chops**	**in**	**a**	**little**	**fat**	**.**
棕色的	排骨	在	一个	小的	胖的	.

略带肥肉的棕色猪排。

[pleɪs] [tʃɒps] [ɪn] ['bɒtəm] [ɒv; əv] ['kæsərəʊl] [dɪʃ] ; [tɒp] [wɪð] ['slaɪsɪz][ɒv; əv]['ʌnjən][ænd; ənd][raɪs] .

Place	**chops**	**in**	**bottom**	**of**	**casserole**	**dish**	**;**	**top**	**with**	**slices**	**of**	**onion**	**and**	**rice**	**.**
地方	排骨	在	底部	的	沙锅	盘子	;	顶部	和	切片	的	洋葱	和	米	.

将肉排放入砂锅底部；上面放上洋葱片和米饭。

['siːz(ə)n] [tə'mɑːtəʊz] [wɪð] [rɪ'meɪnɪŋ] [sɔːlt] , ['pepə(r)] , ['gɑːlɪk][sɔːlt][ænd; ənd] [taɪm] .

Season	**tomatoes**	**with**	**remaining**	**salt**	**,**	**pepper**	**,**	**garlic**	**salt**	**and**	**thyme**	**.**
季节	西红柿	和	其余的	盐	,	胡椒	,	蒜	盐	和	百里香	.

用剩余的盐、胡椒粉、蒜盐和百里香给番茄调味。

[pɔː(r)][tə'mɑːtəʊz]['əʊvə(r)][raɪs][ænd; ənd] [tʃɒps] .

Pour	**tomatoes**	**over**	**rice**	**and**	**chops**	**.**
倒	西红柿	超过	米	和	排骨	.

将番茄酱浇在米饭和肉排上。

[beɪk] , ['kʌvəd] , [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] 350°F [fɔː(r); fə(r)][wʌn] - [hɑːf]['aʊə(r)] .

Bake	**,**	**covered**	**,**	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**350°F**	**for**	**one**	**-**	**half**	**hour**	**.**
烤	,	涵盖	,	在	一个	缓和	烤箱	350°F	为了	一	-	一半	小时	.

盖上盖子，放入预热至 350°F 的烤箱中烘烤半小时。

[rɪ'muːv] ['kʌvə(r)][ænd; ənd] [kən'tɪnjuː] [tuː; tə] [beɪk] [ə'nʌðə(r)] [hɑːf]['aʊə(r)] , ['beɪstɪŋ] [ə'keɪʒnəli] .

Remove	**cover**	**and**	**continue**	**to**	**bake**	**another**	**half**	**hour**	**,**	**basting**	**occasionally**	**.**
消除	覆盖	和	继续	到	烤	其他	一半	小时	,	涂抹	偶尔	.

揭开盖子，继续烘烤半小时，期间不时刷上酱汁。

[fɔːr] [s'ɜːvɪŋz]

4	**Servings**
4	份量

4人份

[ˌdʒuːlɪ'en] [biːts] [wɪð] ['hɔːsrædɪʃ] [sɔːs]

JULIENNE	**BEETS**	**WITH**	**HORSERADISH**	**SAUCE**
朱莉安	甜菜	和	辣根	酱

辣根酱甜菜丝

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən][ˌdʒuːlɪ'en] [biːts]

1	**No**	**.**	**2**	**can**	**Julienne**	**Beets**
1	不	.	2	能	朱莉安	甜菜

1号罐装甜菜丝

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['vɪnɪgə(r)]

1	**tablespoon**	**Vinegar**
1	汤匙	醋

1汤匙醋

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]

1	**tablespoon**	**Butter**	**or**	**Margarine**
1	汤匙	黄油	或者	人造黄油

1汤匙黄油或人造黄油

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¼	**teaspoon**	**Salt**
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]

2	**tablespoons**	**Flour**
2	汤匙	面粉

2汤匙面粉

[wʌn] [kʌp] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk]

1	cup	Evaporated	Milk
1	杯子	蒸发	牛奶

杯淡奶

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [prɪ'peəd] ['hɔːsrædɪʃ]

2	tablespoons	prepared	Horseradish
2	汤匙	准备	辣根

2汤匙预制辣根酱

[dreɪn] [biːts] , [rɪ'zɜːvɪŋ] ['lɪkə(r)] ; [ˌeɪ diː 'diː]['vɪnɪgə(r)][ænd; ənd]['wɔːtə(r)][tuː; tə]['lɪkə(r)][tuː; tə] [meɪk] [wʌn] [kʌp] .

Drain	beets	,	reserving	liquor	;	add	vinegar	and	water	to	liquor	to	make	1	cup	.
流走	甜菜	,	预订	酒	;	添加	醋	和	水	到	酒	到	制作	1	杯子	.

将甜菜沥干，保留汁液；在汁液中加入醋和水，使其达到 1 杯的量。

[melt] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn][ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspən] ; [ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt][ænd; ənd]['flaʊə(r)] ; [blend] ['θʌrəli] .

Melt	butter	or	margarine	in	a	saucepan	;	add	salt	and	flour	;	blend	thoroughly	.
熔化	黄油	或者	人造黄油	在	一个	平底锅	;	添加	盐	和	面粉	;	混合	彻底	.

在平底锅中融化黄油或人造黄油；加入盐和面粉；充分搅拌。

[ˌeɪ diː 'diː] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk] ; [ðen] [ˌeɪ diː 'diː] [biːt] ['lɪkə(r)] ['sləʊli] .

Add	evaporated	milk	;	then	add	beet	liquor	slowly	.
添加	蒸发	牛奶	;	然后	添加	甜菜	酒	缓慢地	.

加入淡奶；然后慢慢加入甜菜根汁。

[kən'tɪnjuː] [tuː; tə] [kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] [ʌn'tɪl] [sɔːs] ['θikən] .

Continue	to	cook	,	stirring	constantly	until	sauce	thickens	.
继续	到	厨师	,	搅拌	不断地	直到	酱	增厚	.

继续烹煮，不断搅拌，直到酱汁变稠。

[ˌeɪ diː 'diː] ['hɔːsrædɪʃ] [ænd; ənd] [biːts] .

Add	horseradish	and	beets	.
添加	辣根	和	甜菜	.

加入辣根和甜菜根。

[hiːt] ['θʌrəli] , ['stɜːrɪŋ] [ə'keɪʒnəli] .

Heat	thoroughly	,	stirring	occasionally	.
热	彻底	,	搅拌	偶尔	.

充分加热，偶尔搅拌。

[faɪv][tuː; tə][sɪks] [s'ɜːvɪŋz]

5	to	6	Servings
5	到	6	份量

5至6人份

[ə'spærəgəs] ['lʌntʃən] [rəʊlz]

ASPARAGUS	LUNCHEON	ROLLS
芦笋	午餐	卷

芦笋午餐卷

[wʌn][nəʊ] . [ˌtuː'tuː][kæn; kən][ə'spærəgəs] [tɪps] ([ɔː(r)][nəʊ] . [wʌn][skweə(r)][kæn; kən])

1	No	.	2	can	Asparagus	Tips	(	or	No	.	1	square	can	)
1	不	.	2	能	芦笋	尖端	(	或者	不	.	1	正方形	能	)

罐 2 号罐装芦笋尖（或 1 号方形罐装）

[eit][tuː; tə] - [θɪn] ['slaɪsɪz] [ɪn'rɪtʃt] [waɪt] [bred]
8 to 10 thin slices Enriched White Bread
8 到 - 薄的 切片 富含 白色的 面包

8至10片薄片强化白面包

⅓ [kʌp] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]
⅓ cup Butter or Margarine
⅓ 杯子 黄油 或者 人造黄油

⅓ 杯黄油或人造黄油

⅓ [kʌp] ['greɪtɪd] [ə'merɪkən] [tʃiːz]
⅓ cup grated American Cheese
⅓ 杯子 磨碎的 美国人 奶酪

⅓ 杯磨碎的美式奶酪

[dreɪn] [ə'spærəgəs] , [rɪ'zɝvɪŋ] ['lɪkə(r)] [fɔː(r); fə(r)] [suːp] [ɔː(r)]['vedʒtəb(ə)l] ['kɒkteɪl] .
Drain asparagus , reserving liquor for soup or vegetable cocktail .
流走 芦笋 , 预订 酒 为了 汤 或者 蔬菜 鸡尾酒 .

将芦笋沥干，保留汁液用于制作汤或蔬菜鸡尾酒。

[rɪ'muːv] [krʌsts] [frɒm; frəm] [bred] ; [brʌʃ] [bəuθ] [saɪdz] [wɪð] ['meltɪd] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn] .
Remove crusts from bread ; brush both sides with melted butter or margarine .
消除 外壳 从 面包 ; 刷子 两个都 侧面 和 融化 黄油 或者 人造黄油 .

去除面包皮；在面包两面刷上融化的黄油或人造黄油。

[rəʊl]['slaɪsɪz][ɒv; əv] [bred] ['taɪtli] [ə'raʊnd] [ˌtuː'tuː][tuː; tə][θriː] [spiə] [ɒv; əv][ə'spærəgəs] ,
Roll slices of bread tightly around 2 to 3 spears of asparagus ,
卷 切片 的 面包 紧紧 大约 2 到 3 长矛 的 芦笋 ,

将面包片紧紧卷起2到3根芦笋，

['stɑrtɪŋ] [æt; ət][wʌn]['kɔːnə(r)][ænd; ənd] ['rəʊlɪŋ] [daɪ'ægənəli] .
starting at one corner and rolling diagonally .
开始 在 一 角落 和 滚动 对角线 .

从一角开始沿对角线滚动。

['fɑːs(ə)n] [endz] [wɪð] ['tuːθˌpɪks] .
Fasten ends with toothpicks .
系 结束 和 牙签 .

用牙签固定两端。

[pleɪs] [ɒn] [griːzd] ['beɪkɪŋ] [ʃiːt] ; ['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [tʃiːz] .
Place on greased baking sheet ; sprinkle with cheese .
地方 在 涂油 烘烤 床单 ; 撒 和 奶酪 .

放在抹了油的烤盘上；撒上奶酪。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ][hɒt]['ʌv(ə)n] 450°F [fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] [ʌn'tɪl] [təʊst] [ɪz] [braʊn] .
Bake in a hot oven 450°F for 10 minutes until toast is browned .
烤 在 一个 热的 烤箱 450°F 为了 - 分钟 直到 吐司 是 棕色 .

在 450°F 的高温烤箱中烘烤 10 分钟，直到吐司呈棕色。

[sɜːv] [æz; əz][ə; eɪ][hɒt] ['sænwɪtʃ] [wɪð] ['sæləd] .
Serve as a hot sandwich with salad .
服务 作为 一个 热的 三明治 和 沙拉 .

配上沙拉，做成热三明治食用。

[fɔːr][tuː; tə][faɪv] Servings1415
4 to 5 Servings1415
4 到 5 Servings1415

4至5人份1415

[fruːt] [dɪ'zɜːt] [rəʊlz]
FRUIT DESSERT ROLLS
水果 甜点 卷

水果甜点卷

[wʌn][nəʊ] . [wʌn]
1 **No** **.** **1**
1 不 . 1

1号

[tɔːl] [kæn; kən] [fruːt] ['kɒkteɪl]
Tall **can** **Fruit** **Cocktail**
高的 能 水果 鸡尾酒

高罐装水果鸡尾酒

⅓ [kʌp] ['ʃʊgə(r)]
⅓ **cup** **Sugar**
⅓ 杯子 糖

⅓ 杯糖

[wʌn] [kʌp] ['sɪftɪd] [ɔːl] - ['pɜːpəs] ['flaʊə(r)]
1 **cup** **sifted** **All** **-** **Purpose** **Flour**
1 杯子 筛过的 全部 - 目的 面粉

杯过筛通用面粉

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)]
2 **teaspoons** **Baking** **Powder**
2 茶匙 烘烤 粉末

2茶匙泡打粉

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **Salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃɔːtnɪŋ]
3 **tablespoons** **Shortening**
3 汤匙 缩短

3汤匙起酥油

¼ [kʌp] [mɪlk]
¼ **cup** **Milk**
¼ 杯子 牛奶

¼ 杯牛奶

½ ['teɪblspuːn] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn]
½ **tablespoon** **Butter** **or** **Margarine**
½ 汤匙 黄油 或者 人造黄油

半汤匙黄油或人造黄油

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [braʊn] ['ʃʊgə(r)]
2 **tablespoons** **Brown** **Sugar**
2 汤匙 棕色的 糖

2汤匙红糖

½ ['tiːspuːn] ['sɪnəmən]
½ **teaspoon** **Cinnamon**
½ 茶匙 肉桂

½茶匙肉桂

¼ ['tiːspuːn] ['nʌtmeg]
¼ **teaspoon** **Nutmeg**
¼ 茶匙 肉豆蔻

¼茶匙肉豆蔻

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['lemən] [dʒuːs]
2 **teaspoons** **Lemon** **Juice**
2 茶匙 柠檬 汁

2茶匙柠檬汁

½ ['tiːspuːn] ['lemən] [raɪnd]
½ teaspoon Lemon Rind
½ 茶匙 柠檬 果皮

½茶匙柠檬皮

[dreɪn] [fruːt] ; [ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtə(r)][tuː; tə][dʒuːs][tuː; tə] [meɪk] [wʌn][kʌp] .
Drain fruit ; add water to juice to make 1 cup .
流走 水果 ; 添加 水 到 汁 到 制作 1 杯子 .

将水果沥干；在果汁中加水至1杯。

[pɔː(r)]['ʃʊgə(r)][ænd; ənd][dʒuːs]['ɪntuː][ə; eɪ] ['sɔːspən] ; [bɔɪl][fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .
Pour sugar and juice into a saucepan ; boil for 10 minutes .
倒 糖 和 汁 进入 一个 平底锅 ; 熬 为了 - 分钟 .

将糖和果汁倒入平底锅中；煮沸 10 分钟。

[sɪft]['flaʊə(r)] , ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)][ænd; ənd][sɔːlt]['ɪntuː][ə; eɪ]['mɪksɪŋ] [bəʊl] ; [kʌt][ɪn] ['ʃɔːtnɪŋ] .
Sift flour , baking powder and salt into a mixing bowl ; cut in shortening .
筛 面粉 , 烘烤 粉末 和 盐 进入 一个 混合 碗 ; 切 在 缩短 .

将面粉、泡打粉和盐筛入搅拌碗中；加入起酥油并切块。

['grædʒuəli] [ˌeɪ diː 'diː] [mɪlk] [ʌn'tɪl]['flaʊə(r)] [stɪks] [tə'geðə(r)] [bʌt; bət][ɪz]['rɑːðə(r)][draɪ] .
Gradually add milk until flour sticks together but is rather dry .
逐步地 添加 牛奶 直到 面粉 棍子 一起 但 是 相当 干燥 .

逐渐加入牛奶，直到面粉能粘成团但又比较干。

[rəʊl] ['bɪskɪt] [dəʊ] ['ɪntuː][ə; eɪ] ['nærəʊ] ['ɒblɒŋ] [piːs] [ə'baʊt] ¼ - [ɪntʃ] [θɪk] .
Roll biscuit dough into a narrow oblong piece about ¼ - inch thick .
卷 饼干 面团 进入 一个 狭窄的 长方形 片 关于 ¼ - 英寸 厚的 .

将饼干面团擀成约 ¼ 英寸厚的长条状。

[spred] [fruːt]['əʊvə(r)] [dəʊ] ; [dɒt] [wɪð] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn] .
Spread fruit over dough ; dot with butter or margarine .
传播 水果 超过 面团 ; 点 和 黄油 或者 人造黄油 .

将水果铺在面团上；点缀上黄油或人造黄油。

[mɪks][tə'geðə(r)] [braʊn] ['ʃʊgə(r)] , ['sɪnəmən] [ænd; ənd] ['nʌtmeg] ; ['sprɪŋk(ə)l]['əʊvə(r)][fruːt] ;
Mix together brown sugar , cinnamon and nutmeg ; sprinkle over fruit ;
混合 一起 棕色的 糖 , 肉桂 和 肉豆蔻 ; 撒 超过 水果 ;

将红糖、肉桂和肉豆蔻混合在一起；撒在水果上；

[ðen] ['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] ['leмən][dʒuːs][ænd; ənd]['leмən][raɪnd] .
then sprinkle with lemon juice and lemon rind .
然后 撒 和 柠檬 汁 和 柠檬 果皮 .

然后撒上柠檬汁和柠檬皮。

[rəʊl][æz; əz][fɔː(r); fə(r)]['dʒeli][rəʊl] .
Roll as for jelly roll .
卷 作为 为了 果冻 卷 .

像卷果冻卷一样卷起来。

[kʌt] ['ɪntuː] 1½ - [ɪntʃ] ['slaɪsɪz] .
Cut into 1½ - inch slices .
切 进入 1½ - 英寸 切片 .

切成1½英寸厚的片。

[pleɪs] [rəʊlz]['ɪntuː][ə; eɪ] [griːzd] ['ɒblɒŋ] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .
Place rolls into a greased oblong baking dish .
地方 卷 进入 一个 涂油 长方形 烘烤 盘子 .

将面包卷放入抹了油的长方形烤盘中。

[pɔː(r)][ɪn][hɒt] ['sɪrəp] .
Pour in hot syrup .
倒 在 热的 糖浆 .

倒入热糖浆。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

经厨房测试的罐头食品食谱(Kitchen Tested Recipes from Canned Foods)

[beɪk] [ɪ'miːdiətli] [ɪn][ə; eɪ][hɒt]['ʌv(ə)n] 450°F [fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .

Bake	immediately	in	a	hot	oven	450°F	for	25	minutes	.
烤	立即地	在	一个	热的	烤箱	450°F	为了	-	分钟	.

立即放入预热至 450°F 的烤箱中烘烤 25 分钟。

[sɜːv] [pleɪn] , [wɪð] [kriːm] [ɔː(r)] [wɪð] [hɑːd] [sɔːs] .

Serve	plain	,	with	cream	or	with	hard	sauce	.
服务	清楚的	,	和	奶油	或者	和	难的	酱	.

可直接食用，也可搭配奶油或浓稠的酱汁。

[sɪks] [s'ɜːvɪŋz]

6	Servings
6	份量

6人份

[spaɪst] [fruːts]

SPICED	FRUITS
加香料	水果

香料水果

[wʌn][nəʊ] . 2½

1	No	.	2½
1	不	.	2½

1号 2½

[kæn; kən] [fruːt] ['kɒkteɪl]

can	Fruit	Cocktail
能	水果	鸡尾酒

水果鸡尾酒

¼ ['tiːspuːn] [draɪ] ['mʌstəd]

¼	teaspoon	Dry	Mustard
¼	茶匙	干燥	芥末

¼茶匙干芥末

⅛ ['tiːspuːn] [graʊnd] [kləʊvz]

⅛	teaspoon	Ground	Cloves
⅛	茶匙	地面	丁香

⅛茶匙丁香粉

⅛ ['tiːspuːn] ['sɪnəmən]

⅛	teaspoon	Cinnamon
⅛	茶匙	肉桂

⅛茶匙肉桂

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['lemən] [dʒuːs][ɔː(r)]['vɪnɪgə(r)]

1	tablespoon	Lemon	Juice	or	Vinegar
1	汤匙	柠檬	汁	或者	醋

1汤匙柠檬汁或醋

[dreɪn] [fruːt] [dʒuːs]['ɪntuː] ['sɔːspən] ; [ˌeɪ diː 'diː][s'paɪsɪz][ænd; ənd]['lemən] [dʒuːs][ɔː(r)]['vɪnɪgə(r)] .

Drain	fruit	juice	into	saucepan	;	add	spices	and	lemon	juice	or	vinegar	.
流走	水果	汁	进入	平底锅	;	添加	香料	和	柠檬	汁	或者	醋	.

将果汁倒入平底锅中；加入香料和柠檬汁或醋。

[bɔɪl] [dʒuːs] [ʌnˈtɪl] [rɪˈdjuːst] [tuː; tə] [əˈbaʊt] ½ [ðə; ði] [əˈmaʊnt] .

Boil	juice	until	reduced	to	about	½	the	amount	.
熬	汁	直到	减少	到	关于	½	这	数量	.

将果汁煮至减少至约一半的量。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [fruːts] ; [hiːt] [ˈθʌrəli] .

Add	fruits	;	heat	thoroughly	.
添加	水果	;	热	彻底	.

加入水果；彻底加热。

[sɜːv] [hɒt] [ɔː(r)] [kəʊld] [æz; əz] [ə; eɪ] [ˈrelɪʃ] [wɪð] [miːts] [ɔː(r)] [ˈtʃɪkɪn] .

Serve	hot	or	cold	as	a	relish	with	meats	or	chicken	.
服务	热的	或者	寒冷的	作为	一个	尽情享用	和	肉类	或者	鸡	.

可热食或冷食，作为肉类或鸡肉的佐料。

[meɪks] [θriː] [kʌps]

Makes	3	cups
制作	3	杯子

可做3杯

[ˈgəʊldən] [fruːt] [pʌntʃ]

GOLDEN	FRUIT	PUNCH
金的	水果	冲床

黄金水果宾治

[θriː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [tiː]

3	tablespoons	Tea
3	汤匙	茶

3汤匙茶

[wʌn] [kwɔːt] [ˈbɔɪlɪŋ] [ˈwɔːtə(r)]

1	quart	Boiling	Water
1	夸脱	沸腾	水

1夸脱沸水

[θriː] [kʌps] [ˈʃʊgə(r)]

3	cups	Sugar
3	杯子	糖

3杯糖

5½ - [ˌəʊ ˈzed] .

5½	-	oz	.
5½	-	盎司	.

5½盎司

[kæn; kən] [ˈlemən] [dʒuːs]

can	Lemon	Juice
能	柠檬	汁

柠檬汁

[wʌn] [nəʊ] . [ˌtuːˈtuː] [kæn; kən] [ˈɒrɪndʒ] [dʒuːs]

1	No	.	2	can	Orange	Juice
1	不	.	2	能	橙子	汁

1罐2号橙汁

[wʌn] [nəʊ] . [ˌtuːˈtuː] [kæn; kən] [ˈgreɪpfruːt] [dʒuːs]

1	No	.	2	can	Grapefruit	Juice
1	不	.	2	能	柚子	汁

1号2罐葡萄柚汁

[wʌn] [nəʊ] . [ˌtuːˈtuː] [kæn; kən] [ˈpaɪnæp(ə)l] [dʒuːs]

1	No	.	2	can	Pineapple	Juice
1	不	.	2	能	菠萝	汁

1号2罐菠萝汁

[faɪv] [kwɔːts] [ɒv; əv] ['kɔːsli] [krʌʃt] [aɪs]
5 **quarts** **of** **coarsely** **crushed** **Ice**
5 夸脱 的 粗略地 碎 冰

5夸脱粗碎冰

[pɔː(r)] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)]['əʊvə(r)] [tiː] ; [ə'laʊ] [ˌaɪ 'tiː][tuː; tə] [stiːp] [fɔː(r); fə(r)][θriː] ['mɪnɪts] .
Pour **boiling** **water** **over** **tea** **;** **allow** **it** **to** **steep** **for** **3** **minutes** **.**
倒 沸腾 水 超过 茶 ; 允许 它 到 陡 为了 3 分钟 .

将沸水倒在茶叶上；浸泡3分钟。

[streɪn] [ænd; ənd] [dɪ'zɒlv] ['ʃʊgə(r)][ɪn] [tiː] ; [kuːl] .
Strain **and** **dissolve** **sugar** **in** **tea** **;** **cool** **.**
拉紧 和 溶解 糖 在 茶 ; 凉爽的 .

将糖过滤后溶于茶中；冷却。

[ˌeɪ diː 'diː] [tʃɪld] ['lemən] , ['ɒrɪndʒ] , ['greɪpfruːt] , ['paɪnæp(ə)l][dʒuːs] .
Add **chilled** **lemon** **,** **orange** **,** **grapefruit** **,** **pineapple** **juices** **.**
添加 冷藏 柠檬 , 橙子 , 柚子 , 菠萝 果汁 .

加入冰镇柠檬汁、橙汁、葡萄柚汁和菠萝汁。

[ˌeɪ diː 'diː] ['kɔːsli] [krʌʃt] [aɪs] .
Add **coarsely** **crushed** **ice** **.**
添加 粗略地 碎 冰 .

加入粗碎冰。

['gɑːnɪʃ] [wɪð] [mɪnt] , ['paɪnæp(ə)l] [stɪks] [ænd; ənd] ['tʃeriz] ; [ɔː(r)][kɜːrlz][ɒv; əv]['lemən][ænd; ənd]
Garnish **with** **mint** **,** **pineapple** **sticks** **and** **cherries** **;** **or** **curls** **of** **lemon** **and**
装饰 和 薄荷 , 菠萝 棍子 和 樱桃 ; 或者 卷发 的 柠檬 和
['ɒrɪndʒ] [raɪnd] ;
orange **rind** **;**
橙子 果皮 ;

用薄荷叶、菠萝条和樱桃装饰；或者用柠檬皮和橙皮卷装饰；

[ɔː(r)] [wɪð] ['ɒrɪndʒ] , [bə'nɑːnə] , ['strɔːbəri] ['slaɪsɪz] .
or **with** **orange** **,** **banana** **,** **strawberry** **slices** **.**
或者 和 橙子 , 香蕉 , 草莓 切片 .

或者配上橙子片、香蕉片、草莓片。

[ə'prɒksɪmətli] - ([sɪks] - [ˌəʊ 'zed] .)
Approximately **30** **(** **6** **-** **oz** **.** **)**
大约 - (6 - 盎司 .)

约 30 (6 盎司)

[s'ɜːvɪŋz] — - (½ [kʌp]) servings16
servings **—** **45** **(** **½** **cup** **)** **servings16**
份量 — - (½ 杯子) servings16

份量——45份（每份½杯）16

['krænbəri] [ænd; ənd] ['reɪzn] [paɪ]
CRANBERRY **AND** **RAISIN** **PIE**
蔓越莓 和 葡萄干 馅饼

蔓越莓葡萄干派

½ [kʌp] ['siːdləs] ['reɪzɪnz]
½ **cup** **Seedless** **Raisins**
½ 杯子 无籽 葡萄干

半杯无籽葡萄干

[wʌn] [kʌp] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)]
1 **cup** **Boiling** **Water**
1 杯子 沸腾 水

杯沸水

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgə(r)]

2	**tablespoons**	**Sugar**
2	汤匙	糖

2汤匙糖

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['kɔːnstɑːtʃ]

1	**tablespoon**	**Cornstarch**
1	汤匙	玉米淀粉

1汤匙玉米淀粉

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['lemən] [dʒuːs]

1	**tablespoon**	**Lemon**	**Juice**
1	汤匙	柠檬	汁

1汤匙柠檬汁

[wʌn][nəʊ] . - [kæn; kən] [həʊl] ['krænbəri] [sɔːs]

1	**No**	**.**	**300**	**can**	**Whole**	**Cranberry**	**Sauce**
1	不	.	-	能	所有的	蔓越莓	酱

1罐300号全蔓越莓酱

[wʌn][eit] - [ɪntʃ] [ʌn'beɪkt] ['peɪstri] [ʃel]

1	**8**	**-**	**inch**	**unbaked**	**Pastry**	**Shell**
1	8	-	英寸	未烘焙的	糕点	壳

个 8 英寸未烘焙的酥皮

[kʊk] ['reɪzɪnz][ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)][fɔː(r); fə(r)] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .

Cook	**raisins**	**in**	**boiling**	**water**	**for**	**10**	**to**	**15**	**minutes**	**.**
厨师	葡萄干	在	沸腾	水	为了	-	到	-	分钟	.

将葡萄干放入沸水中煮10至15分钟。

[dreɪn] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtə(r)][tuː; tə] ['reɪzn] ['lɪkə(r)] [tuː; tə] [meɪk] [wʌn] [kʌp] .

Drain	**and**	**add**	**water**	**to**	**raisin**	**liquor**	**to**	**make**	**1**	**cup**	**.**
流走	和	添加	水	到	葡萄干	酒	到	制作	1	杯子	.

将葡萄干汁沥干，加水至1杯。

[mɪks]['ʃʊgə(r)][ænd; ənd] ['kɔːnstɑːtʃ] [tə'geðə(r)] [ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspən] .

Mix	**sugar**	**and**	**cornstarch**	**together**	**in**	**a**	**saucepan**	**.**
混合	糖	和	玉米淀粉	一起	在	一个	平底锅	.

将糖和玉米淀粉混合在平底锅中。

['sləʊli] [ˌeɪ diː 'diː]['lɪkə(r)] ; [kʊk] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] [ʌn'tɪl][klɪə(r)][ænd; ənd] [θɪk] .

Slowly	**add**	**liquor**	**;**	**cook**	**10**	**to**	**15**	**minutes**	**,**	**stirring**	**constantly**	**until**	**clear**	**and**	**thick**	**.**
缓慢地	添加	酒	;	厨师	-	到	-	分钟	,	搅拌	不断地	直到	清除	和	厚的	.

慢慢加入酒；煮 10 到 15 分钟，不断搅拌，直到汤汁清澈浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː]['lemən][dʒuːs] , ['reɪzɪnz][ænd; ənd] ['krænbəri] [sɔːs] ; [blend] ['θʌrəli] .

Add	**lemon**	**juice**	**,**	**raisins**	**and**	**cranberry**	**sauce**	**;**	**blend**	**thoroughly**	**.**
添加	柠檬	汁	,	葡萄干	和	蔓越莓	酱	;	混合	彻底	.

加入柠檬汁、葡萄干和蔓越莓酱；充分搅拌。

[pɔː(r)]['mɪkstʃə(r)]['ɪntuː]['peɪstri] [ʃel] ; [pleɪs] [strɪps] [ɒv; əv]['peɪstri]['əʊvə(r)][tɒp] , ['lætɪs] ['fæʃ(ə)n] .

Pour	**mixture**	**into**	**pastry**	**shell**	**;**	**place**	**strips**	**of**	**pastry**	**over**	**top**	**,**	**lattice**	**fashion**	**.**
倒	混合物	进入	糕点	壳	;	地方	条状物	的	糕点	超过	顶部	,	格子	时尚	.

将混合物倒入酥皮挞壳中；将酥皮条以格子状铺在上面。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] [hɒt]['ʌv(ə)n] 425°F [fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .

Bake	**in**	**a**	**hot**	**oven**	**425°F**	**for**	**40**	**minutes**	**.**
烤	在	一个	热的	烤箱	425°F	为了	-	分钟	.

在 425°F 的高温烤箱中烘烤 40 分钟。

[sɪks] [sˈɜːvɪŋz]
6 **Servings**
6 份量

6人份

[fruːt] [ˈkʌstəd]
FRUIT **CUSTARD**
水果 蛋奶冻

水果蛋奶冻

[wʌn][nəʊ] . 2½ [kæn; kən] [slaɪst] [ˈpiːtʃɪz] [ɔː(r)][ˈeɪprɪkɒt] [hɑːvz]
1 **No** **.** **2½** **can** **Sliced** **Peaches** **or** **Apricot** **Halves**
1 不 . 2½ 能 切片 桃子 或者 杏 一半

1罐2号半切片桃子或杏子

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [mɪlk]
2 **cups** **Milk**
2 杯子 牛奶

杯牛奶

¼ [ˈtiːspuːn] [sɔːlt]
¼ **teaspoon** **Salt**
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[θriː] [egz] , [ˈsepəreɪtɪd]
3 **Eggs** **,** **separated**
3 鸡蛋 , 分开

个鸡蛋，蛋黄和蛋白分开

¼ [kʌp] [ˈʃʊgə(r)]
¼ **cup** **Sugar**
¼ 杯子 糖

¼ 杯糖

[wʌn] [ˈteɪblspuːn] [ˈflaʊə(r)]
1 **tablespoon** **Flour**
1 汤匙 面粉

1汤匙面粉

[sɪks] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [ˈʃʊgə(r)]
6 **tablespoons** **Sugar**
6 汤匙 糖

6汤匙糖

½ [ˈtiːspuːn] [vəˈnɪlə]
½ **teaspoon** **Vanilla**
½ 茶匙 香草

½茶匙香草精

[tʃɪl] [fruːt] .
Chill **fruit** **.**
寒意 水果 .

冷藏水果。

[skɔːld] [mɪlk] [ænd; ənd] [sɔːlt] [ɪn] [tɒp] [ɒv; əv] [ˈdʌb(ə)l] [ˈbɔɪlə(r)] .
Scald **milk** **and** **salt** **in** **top** **of** **double** **boiler** **.**
烫伤 牛奶 和 盐 在 顶部 的 双倍的 锅炉 .

将牛奶和盐放入双层蒸锅的上层，加热至沸腾。

[biːt] [jəʊk] [ʌnˈtɪl] [laɪt] [ænd; ənd] [ˈkriːmi] .
Beat **yolks** **until** **light** **and** **creamy** **.**
打 蛋黄 直到 光 和 奶油状 .

将蛋黄打发至蓬松顺滑。

[ˌeɪ diː 'diː] ¼ [kʌp]['ʃʊgə(r)][ænd; ənd]['flaʊə(r)] .

Add	**¼**	**cup**	**sugar**	**and**	**flour**	**.**
添加	¼	杯子	糖	和	面粉	.

加入¼杯糖和面粉。

[stɜː(r)][sʌm; səm][hɒt][mɪlk]['ɪntuː] [eg] ['mɪkstʃə(r)] .

Stir	**some**	**hot**	**milk**	**into**	**egg**	**mixture**	**.**
搅拌	一些	热的	牛奶	进入	蛋	混合物	.

将一些热牛奶搅拌到鸡蛋混合物中。

[stɜː(r)]['mɪkstʃə(r)]['ɪntuː] [rɪ'meɪnɪŋ] [mɪlk][ɪn]['dʌb(ə)l]['bɔɪlə(r)] ;

Stir	**mixture**	**into**	**remaining**	**milk**	**in**	**double**	**boiler**	**;**
搅拌	混合物	进入	其余的	牛奶	在	双倍的	锅炉	;

将混合物倒入双层蒸锅中剩余的牛奶中搅拌；

[kən'tɪnjuː] ['stɜːrɪŋ] ['əʊvə(r)][hɒt]['wɔːtə(r)][ʌn'tɪl] ['kʌstəd] ['θikən] [ænd; ənd][kəʊts] [spuːn] .

continue	**stirring**	**over**	**hot**	**water**	**until**	**custard**	**thickens**	**and**	**coats**	**spoon**	**.**
继续	搅拌	超过	热的	水	直到	蛋奶冻	增厚	和	外套	勺子	.

继续隔水搅拌，直到蛋奶糊变稠并能挂在勺子上。

[rɪ'muːv] ; [ˌeɪ diː 'diː] [və'nɪlə] [ænd; ənd] [tʃɪl] .

Remove	**;**	**add**	**vanilla**	**and**	**chill**	**.**
消除	;	添加	香草	和	寒意	.

取出；加入香草精，冷藏。

[dreɪn] [fruːt] ; [pleɪs] [ɪn] ['sɜːvɪŋ] [dɪʃ] .

Drain	**fruit**	**;**	**place**	**in**	**serving**	**dish**	**.**
流走	水果	;	地方	在	服务	盘子	.

将水果沥干水分，放入盘中。

[tuː; tə] [meɪk] [mə'ræŋ] [biːt] [eg] ['waɪts] [ʌn'tɪl] [stɪf] ; [ðen] ['grædʒuəli] [biːt] [ɪn]['ʃʊgə(r)] .

To	**make**	**meringue**	**beat**	**egg**	**whites**	**until**	**stiff**	**;**	**then**	**gradually**	**beat**	**in**	**sugar**	**.**
到	制作	蛋白酥皮	打	蛋	白人	直到	僵硬的	;	然后	逐步地	打	在	糖	.

制作蛋白霜时，先将蛋白打发至硬性发泡；然后逐渐加入糖继续打发。

[drɒp] [baɪ] ['hiːpɪŋ] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ɪntuː][ə; eɪ] ['skɪlɪt] [ɒv; əv][hɒt]['wɔːtə(r)][fɔː(r); fə(r)][θriː][tuː; tə][fɔːr]

Drop	**by**	**heaping**	**tablespoons**	**into**	**a**	**skillet**	**of**	**hot**	**water**	**for**	**3**	**to**	**4**
降低	经过	堆积	汤匙	进入	一个	煎锅	的	热的	水	为了	3	到	4

['mɪnɪts] .

minutes	**.**
分钟	.

将一大勺食材放入盛有热水的平底锅中浸泡 3 至 4 分钟。

[rɪ'muːv] ['keəfəli] [wɪð] ['slɒtɪd] [spuːn] [ænd; ənd][dreɪn] [wel] ; [pleɪs] ['əʊvə(r)][fruːt] .

Remove	**carefully**	**with**	**slotted**	**spoon**	**and**	**drain**	**well**	**;**	**place**	**over**	**fruit**	**.**
消除	小心	和	开槽	勺子	和	流走	出色地	;	地方	超过	水果	.

用漏勺小心捞出，沥干水分，放在水果上。

[pɔː(r)][ɪn] [tʃɪld] ['kʌstəd] .

Pour	**in**	**chilled**	**custard**	**.**
倒	在	冷藏	蛋奶冻	.

倒入冰镇蛋奶糊。

['gɑːnɪʃ] [ɒv; əv] ['slivə] ['ɑːməndz][ɔː(r)] ['tʃɒklət] [bɑː(r)] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .

Garnishes	**of**	**slivered**	**almonds**	**or**	**chocolate**	**bar**	**may**	**be**	**used**	**if**	**desired**	**.**
装饰物	的	切片	杏仁	或者	巧克力	酒吧	可能	是	用过的	如果	想要的	.

如果需要，可以用杏仁片或巧克力块作为装饰。

[sɪks] [s'ɜːvɪŋz]

6	**Servings**
6	份量

6人份

[sɒft] ['kʌstəd] [sɔːs] ([fɔː(r); fə(r)][juːz][ɒn] ['pʌmpkɪn] [wɪp]) ⇒
SOFT CUSTARD SAUCE (For use on Pumpkin Whip) ⇒
柔软的 蛋奶冻 酱 (为了 使用 在 南瓜 鞭) ⇒

软卡仕达酱（用于南瓜奶油）⇒

[ˌtuːˈtuː] [eg] [jəʊk] , ['slaɪtli] ['biːt(ə)n]
2 Egg Yolks , slightly beaten
2 蛋 蛋黄 , 轻微地 被打败

2个蛋黄，略微打散

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgə(r)]
2 tablespoons Sugar
2 汤匙 糖

2汤匙糖

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon Salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[wʌn] [kʌp] [mɪlk] , ['skɔːldɪd]
1 cup Milk , scalded
1 杯子 牛奶 , 烫伤

杯牛奶，烫过

¼ ['tiːspuːn] [və'nɪlə]
¼ teaspoon Vanilla
¼ 茶匙 香草

¼茶匙香草精

[kəm'baɪn] [eg] [jəʊk] , ['ʃʊgə(r)][ænd; ənd][sɔːlt][ɪn][tɒp][ɒv; əv] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlə(r)] .
Combine egg yolks , sugar and salt in top of double boiler .
结合 蛋 蛋黄 , 糖 和 盐 在 顶部 的 双倍的 锅炉 .

将蛋黄、糖和盐放入双层蒸锅的上层。

['sləʊli] [ˌeɪ diː 'diː] [mɪlk] [ænd; ənd] [stɜː(r)] [ʌn'tɪl] ['ʃʊgə(r)] [ɪz] [dɪ'zɒlvd] .
Slowly add milk and stir until sugar is dissolved .
缓慢地 添加 牛奶 和 搅拌 直到 糖 是 溶解 .

慢慢加入牛奶，搅拌至糖溶解。

[kʊk] ['əʊvə(r)] [hɒt] ['wɔːtə(r)] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['kʌstəd] [kəʊts] [spuːn] ; [rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] ;
Cook over hot water , stirring constantly , until custard coats spoon ; remove from heat ;
厨师 超过 热的 水 , 搅拌 不断地 , 直到 蛋奶冻 外套 勺子 ; 消除 从 热 ;

隔水加热，不断搅拌，直到蛋奶糊能挂在勺子上；离火；

[kuːl] ['kwɪkli] [baɪ] ['setɪŋ] [pæn][ɪn][kəʊld]['wɔːtə(r)] .
cool quickly by setting pan in cold water .
凉爽的 迅速地 经过 环境 平底锅 在 寒冷的 水 .

将平底锅放入冷水中快速冷却。

[ˌeɪ diː 'diː] [və'nɪlə] .
Add vanilla .
添加 香草 .

加入香草精。

[ə'prɒksɪmətli] 1¼ [kʌps] Sauce17
Approximately 1¼ cups Sauce17
大约 1¼ 杯子 Sauce17

约1¼杯酱汁17

['pʌmpkɪn] [wɪp]
PUMPKIN **WHIP**
南瓜 鞭

南瓜慕斯

[wʌn] [kʌp] [kænd] ['pʌmpkɪn]
1 **cup** **canned** **Pumpkin**
1 杯子 罐装 南瓜

杯罐装南瓜

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **Salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] ['nʌtmeg]
¼ **teaspoon** **Nutmeg**
¼ 茶匙 肉豆蔻

¼茶匙肉豆蔻

¼ ['tiːspuːn] ['sɪnəmən]
¼ **teaspoon** **Cinnamon**
¼ 茶匙 肉桂

¼茶匙肉桂

[ˌtuːˈtuː] [eg] ['waɪts]
2 **Egg** **Whites**
2 蛋 白人

2个蛋白

¼ [kʌp] ['ʃʊgə(r)]
¼ **cup** **Sugar**
¼ 杯子 糖

¼ 杯糖

[mɪks] ['pʌmpkɪn] ['θʌrəli] [wɪð] ¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt] , ['nʌtmeg] [ænd; ənd] ['sɪnəmən] .
Mix **pumpkin** **thoroughly** **with** **¼** **teaspoon** **salt** **,** **nutmeg** **and** **cinnamon** **.**
混合 南瓜 彻底 和 ¼ 茶匙 盐 , 肉豆蔻 和 肉桂 .

将南瓜泥与 1/4 茶匙盐、肉豆蔻和肉桂充分混合。

[biːt] [eg] ['waɪts] [ænd; ənd] ¼ ['tiːspuːn] [ɒv; əv] [sɔːlt] [ʌn'tɪl] [stɪf] ; ['grædʒuəli] [ˌeɪ diː 'diː] ['ʃʊgə(r)] ,
Beat **egg** **whites** **and** **¼** **teaspoon** **of** **salt** **until** **stiff** **;** **gradually** **add** **sugar** **,**
打 蛋 白人 和 ¼ 茶匙 的 盐 直到 僵硬的 ; 逐步地 添加 糖 ,

将蛋白和1/4茶匙盐打发至硬性发泡；逐渐加入糖，

['biːtɪŋ] ['θʌrəli] ['ɑːftə(r)] [iːtʃ] [ə'dɪʃ(ə)n] .
beating **thoroughly** **after** **each** **addition** **.**
殴打 彻底 后 每个 添加 .

每次加入后都要充分搅拌。

[fəʊld] [ɪn] [spaɪst] ['pʌmpkɪn] .
Fold **in** **spiced** **pumpkin** **.**
折叠 在 加香料 南瓜 .

拌入加香料的南瓜泥。

[tʃɪl] ['θʌrəli] .
Chill **thoroughly** **.**
寒意 彻底 .

彻底冷却。

[sɜːv] [ɪn] ['ʃɜːbət] ['glɑːsɪz] [wɪð] [tʃɪld] [sɒft] ['kʌstəd] [sɔːs] .
Serve **in** **sherbet** **glasses** **with** **chilled** **Soft** **Custard** **Sauce** **.**
服务 在 雪葩 眼镜 和 冷藏 柔软的 蛋奶冻 酱 .

盛于雪葩杯中，佐以冰镇软蛋奶沙司。

['leɪdi] ['fɪŋgəz] [ɔ:(r)] [spʌndʒ] [keɪk] [ænd; ənd] ['kændid] [fru:ts] [ɑ:(r); ə(r)][dɪ'zaɪərəb(ə)l] ['gɑ:niʃ] .

Lady	fingers	or	sponge	cake	and	candied	fruits	are	desirable	garnishes	.
女士	手指	或者	海绵	蛋糕	和	脯	水果	是	理想	装饰物	.

手指饼干或海绵蛋糕和蜜饯都是不错的装饰。

[fɔ:r] Servings18

4	Servings18
4	Servings18

4人份18

[həʊm] [ˌi:kə'nɒmɪks] ['sekʃ(ə)n]

Home	Economics	Section
家	经济学	部分

家政学部分

[ə'merɪkən] [kæn; kən] ['kʌmpəni]

American	Can	Company
美国人	能	公司

美国罐头公司

- [pɑ:k] ['ævənju:] , [nju:] [jɔ:k] - , [en] . [waɪ] .

230	PARK	AVENUE	,	NEW	YORK	17	,	N	.	Y	.
-	公园	大街	,	新的	约克	-	,	N	.	是	.

230 公园大道, 纽约 17, NY

D11 - - [bi:] . [pi:] . — ['prɪntɪd] [ɪn][ju:] . [es] . [ə; eɪ] .

D11	-	925	B	.	P	.	—	Printed	in	U	.	S	.	A	.
D11	-	-	B	.	P	.	—	打印	在	U	.	S	.	一个	.

D11-925 BP——美国印刷

[-] [nəʊts]

Transcriber's	Notes
转录员的	笔记

转录者注释

['saɪləntli] [kə'rektɪd] [ə; eɪ] [fju:] ['taipəus] .

Silently	corrected	a	few	typos	.
默默	已更正	一个	很少	拼写错误	.

默默地改正了几处拼写错误。

['sɔ:tɪd] [ðə; ði]['teɪb(ə)l][ɒv; əv] ['kɒntents] [tu:; tə] [mætʃ] [ðə; ði]['ɔ:də(r)][ɒv; əv]['resəpɪz][ɪn][ðə; ði][tekst] .

Sorted	the	Table	of	Contents	to	match	the	order	of	recipes	in	the	text	.
已排序	这	桌子	的	内容	到	匹配	这	命令	的	食谱	在	这	文本	.

对目录进行了排序，使其与正文中的食谱顺序一致。

[rɪ'teɪnd] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] [ˌɪnfə'meɪʃ(ə)n] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['prɪntɪd] [ɪ'dɪʃ(ə)n] : [ðɪs] ['i:buk] [ɪz]['pʌblɪk] -

Retained	publication	information	from	the	printed	edition	:	this	eBook	is	public	-
保留	发布	信息	从	这	打印	版	:	这	电子书	是	民众	-

[də'meɪn][ɪn][ðə; ði] ['kʌntri] [ɒv; əv] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] .

domain	in	the	country	of	publication	.
领域	在	这	国家	的	发布	.

保留了印刷版中的出版信息：本电子书在出版国属于公共领域。

[ɪn][ðə; ði][tekst] ['vɜ:ʃ(ə)nz] ['əʊnli] , [tekst][ɪn][ɪ'tælɪks][ɪz] [di:'lɪmɪtɪd] [baɪ] _ [ˌʌndə'skɔ:z] _ .

In	the	text	versions	only	,	text	in	italics	is	delimited	by	_	underscores	_	.
在	这	文本	版本	仅有的	,	文本	在	斜体	是	分隔符	经过	_	下划线	_	.

仅在文本版本中，斜体文本用下划线分隔。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神